

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Erdäpfel, violette
200 g Weizenmehl
50 g Grieß
1 Stk. Ei
Salz
20 g Butter
60 g gelbe Zwiebeln
Kräutersalz
125 ml Wasser
30 g Maisstärke
500 g Hokkaidokürbisse
Kartoffelchips

Mein persönlicher Tipp

Diesen Knödel einmal mit Spinat oder auch mit einem Kräutertopfen füllen.

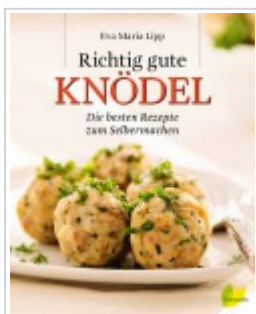


Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:



Violettaknödel mit Hokkaidofülle



Foto: Löwenzahnverlag/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Die violetten Erdäpfeln kochen.
- Inzwischen 200g entkerntes Hokkaidofleisch klein schneiden.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Butter erhitzen und Zwiebel zufügen.
- Wenn die Zwiebel hellgelb sind werden 300g gestückelter Hokkaido beigelegt und mitgedünstet.
- Mit Wasser aufgießen und salzen.
- Wenn der Kürbis weich ist wird die Masse mit einem Pürierstab fein püriert.
- Die Maisstärke in ganz wenig Wasser auflösen und zum heißen Kürbis geben.
- Kurz aufkochen, damit die Masse eindickt.
- Auskühlen lassen.
- Die gekochten Erdäpfeln schälen.
- Dann durch eine Erdäpfelpresse pressen und kurz überkühlen lassen.
- Die restlichen Teigzutaten dazugeben und gut und kurz verkneten.
- Großer Topf mit Wasser erhitzen und salzen.
- Teig auf der Arbeitsfläche in 12 gleich große Teile teilen.
- Die Teigteile mit der bemehlten Hand flachdrücken, damit eine Scheibe mit ca. 10 cm Durchmesser entsteht.
- Darauf kommt ein gehäuftes Kaffeelöffel an Hokkaidofülle.
- Nun die Knödel gut schließen und rund rollen.
- Im leicht köchelnden Salzwasser 15 bis 20 Minuten leicht ziehen lassen.
- Wenn die Knödel an der Oberfläche schwimmen, sind diese gar. Als Beilage werden die Hokkaidostücke in Butter kurz gedünstet, damit sie noch einen Biss haben.
- Für die Chips die Erdäpfeln mit einer Schneidmaschine fein blättrig schneiden und in Öl frittieren.
- Knödel auf Kürbisgemüse anrichten und mit den Chips bestreuen.



Eva Maria Lipp: *Richtig gute KNÖDEL*

