



Sabine Fuchs • Susanne Heindl

# *Veggie*KNÖDEL



*herzhaft & süß*

Jan Thorbecke Verlag



**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: FUCHS DESIGN, München  
Druck: Firmengruppe APPL, Wemding  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-1110-0

# InHALT

---

7

*Vorwort*

8

*Basic-KNÖDEL*

20

*Kleine, feine KNÖDEL*

36

*Gemüse-KNÖDEL*

48

*KNÖDEL mit Fernweh*

60

*Ganz besondere KNÖDEL*

70

*Süße KNÖDEL*

---

87 *Register*

88 *Bildnachweis*

88 *Die Autorinnen*

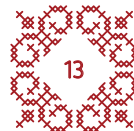


# SemmelKNÖDEL

- xxx Das Knödelbrot grob hacken und in eine große Schüssel geben. Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotwürfel geben und die Brotwürfel ca. 30 Minuten quellen lassen.
- xxx Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne Stiele fein hacken.
- xxx Die Eier zu den Brotwürfeln geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend den Teig durchkneten und ca. 8 Semmelknödel formen. Vorsichtig die Knödel in das heiße Wasser geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- xxx Die Knödel aus dem Wasser nehmen und zum Servieren etwas frische Petersilie auf die Knödel geben.

## *Für 4 Personen/8 Knödel*

- 250 g Knödelbrot
- 200 ml Milch
- Salz
- ein paar Stiele frische Petersilie  
zum Garnieren
- 4 Eier
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss



# QuinoaKNÖDEL

xxx Die Quinoa und die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Topf beiseitestellen und die Quinoa 15 Minuten quellen lassen.

xxx Die Karotte oder Pastinake schälen und fein reiben, die Petersilie hacken. Die Quinoa in eine Schüssel geben. Die geriebene Karotte, die Petersilie und das Ei dazugeben, alles gut verrühren. Das Mehl in die Quinoamasse gut einkneten und diese weitere 10 Minuten ruhen lassen.

xxx Ca. 12 kleine Knödel formen, in einem Siebeinsatz über kochendem Wasser 15–20 Minuten dämpfen.

## *xTippx*

Die Quinoaknödel schmecken gut mit Gemüse!

## *Für 4 Personen/12 Knödel*

150 g Quinoa  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Karotte oder 1 kleine Pastinake  
3 EL gehackte Petersilie  
1 Ei  
75 g Mehl  
Salz  
Pfeffer



# MarillenKNÖDEL

xxx Die Marillen waschen und entkernen.  
Das Wasser in einem Topf erhitzen und mit einer Prise Salz und 60 g Butter aufkochen. Anschließend bei reduzierter Temperatur das Mehl nach und nach in die Flüssigkeit geben und den Teig so lange rühren, bis er sich vom Topfrand löst. Den Topf vom Herd nehmen, den Teig etwas abkühlen lassen und die 2 Eier dazugeben.

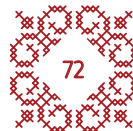
xxx Nun den Teig durchkneten, zu einer 4 cm dicken Rolle formen und 10 Stücke abschneiden. Die Stücke flachdrücken und die Marillen darin einhüllen.

xxx 50 g Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Nach dem Abkühlen werden die Semmelbrösel mit dem Puderzucker vermischt.

xxx Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Knödel darin ca. 10–12 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Knödel aus dem Salzwasser nehmen und in der Brösel-Zucker-Mischung wälzen.

## *Für 5 Personen/10 Knödel*

10 Marillen (Aprikosen)  
400 ml Wasser  
1 Prise Salz  
110 g Butter  
400 g griffiges Mehl  
2 Eier  
100 g Semmelbrösel  
100 g Puderzucker





# Register

<b>xQx</b>			
Apfel-Quark-Knödel	84		
<b>xBx</b>			
Blaubeernocken	77		
Brezel-Servietten-Knödel	15		
<b>xCx</b>			
Chinkali	58		
<b>xDx</b>			
Dumplings	57		
<b>xGx</b>			
Gefüllte Polentaknödelchen	19		
Geröstete Knödel mit Petersilienpesto	62		
Grießknödel	17		
<b>xHx</b>			
Hirse-Linsen-Knödel	29		
<b>xKx</b>			
Karotten-Sesam-Knödel	68		
Kartoffelknödel	11		
Kaspressknödel	66		
Kirschknödel	74		
Knödel mit Petersilien- pesto, geröstete	62		
Knödel, saure	65		
Krautnocken	31		
Kürbis-Couscous-Bällchen	47		
Kürbisnocken	40		
<b>xMx</b>			
Mangoldgnocchi	34		
Marillenknödel	72		
Maronignocchi	26		
Milchreisknödel	83		
<b>xNx</b>			
Nuss-Nougat-Knödel	80		
<b>xPx</b>			
Polentaknödelchen, gefüllte	19		
<b>xQx</b>			
Quinoaknödel	22		
<b>xR<sub>x</sub></b>			
Rote-Bete-Knödel	43		
<b>xS<sub>x</sub></b>			
Saure Knödel	65		
Schwarzbrotnocken	25		
Semmelknödel	13		
Spinatködel	39		
Süßkartoffelknödelchen	55		
<b>xT<sub>x</sub></b>			
Tomatengnocchi	32		
<b>xW<sub>x</sub></b>			
Waldpilzknödel	44		
Wareniki	52		
Wirsingmalfatti	50		
<b>xZ<sub>x</sub></b>			
Zwetschgenknödel	79		

## *Bildnachweis*

Istockphoto: S. 2 (Zaira Zarotti), S. 6 (Mikolette),  
S. 70/71 (Maria Brzostowska), S. 86 (Elzbieta Sekowska).  
Alle weiteren Fotos: FUCHS DESIGN  
Foodstyling: Susanne Heindl



## *Die Autorinnen*

Susanne Heindl, geboren 1970, studierte Ökotrophologie in Freising-Weihenstephan. 1999 gründete sie mit zwei Studienkolleginnen die Ernährungsberatung „esslust“ mit dem Motto „gutes Essen – gutes Leben“ ([www.esslust.com](http://www.esslust.com)). Susanne Heindl lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in einem Vorort von München.

Sabine Fuchs, geboren 1965, studierte Grafik-Design in Nürnberg. Nach Stationen in Werbeagenturen in Seattle, Hamburg und München machte sie sich 1995 als Art-Directorin selbstständig. 2002 wurde FUCHS DESIGN gegründet; der Schwerpunkt des Designbüros ist Buchgestaltung und Corporate Design ([www.fuchs-design.biz](http://www.fuchs-design.biz)). Sabine Fuchs lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Ottobrunn bei München.

Von Susanne Heindl und Sabine Fuchs sind im Thorbecke Verlag bereits erschienen: *Möhrenpesto und Maronicreme*, *Paprikapesto & Pfirsichchutney*, *Weihnachtsgeschenke aus der Küche*.

