

## Zurück zur Natur - Tirol

### Brennessel Knödel (ca. 15 Stück)

von Georg Praxmarer

500 g Ködelbrot  
1 Zwiebel  
ca. 150g gekochte Brennesselblätter  
2-3 Knoblauchzehen  
5 Eier  
ca. 0,5 l Milch  
Salz, Pfeffer  
Butterschmalz  
Butter und frisch geriebener Hartkäse

Zwiebel und Knoblauch feinkwürfelig schneiden (Knoblauch nicht pressen!!!) und in reichlich Butterschmalz hellbraun anrösten, gekochte und fein geschnittene Brennesseln am Schluss noch kurz mitrösten - zum Knödelbrot dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen - Milch kochend heiß dazu schütten. Eier dazu und gut durchmischen - nach Bedarf noch Milch dazu, darf ruhig etwas feucht sein. Die Masse mind. 1/4 h stehen lassen. Mit gut feuchten Händen Knödel formen und in gut gesalzenem oder Gemüsebrühe ca. 1/4 h kochen. Wichtig, Wasser muss kochen bevor ihr die Knödel hineingebt. Mit zerlassener brauner Butter und geriebenem Hartkäse anrichten.

### Vinschgerl (ca. 15 Stück)

von Maria Schmidt und Harry Stoiber

500 g Roggenmehl  
250 g Weizenmehl  
2 Packungen Trockenhefe  
1 EL Salz  
2 TL Brotklee  
1 TL Koriander (gemahlen)  
1 EL Kümmel (ganz)  
1 EL Fenchelsamen (ganz)  
300g Joghurt mit 200g Wasser  
500ml Wasser  
1 TL Honig

Dampfl machen, Honig mit Wasser und Hefe vermengen, 15 min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Gewürze in den Mörser, mit den beiden Mehlsorten gut mischen, Joghurt und Wasser zu einer Masse verrühren, danach die trockene Masse mit Dampfl und Joghurtwasser vermengen. Die Masse anschließend 1h an einem warmen Ort gehen lassen. Den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. ca. 100 g schwere Teigklumpen ausstechen, oben und unten bemehlen und auf das Blech. Anschließend für ca. 45 min. backen.