

## Kochkurs Ö/Tirol am 06.05.2026

mit Frau Danova-Hoffermann und Herr Hoffermann (Mama und Papa von Joél und Lillien)

### Kaspressknödel mit Salat (bzw. wahlweise Suppe) und Moosbeernocken

#### Kaspressknödel

##### Wir brauchen:

- 750g Semmelwürfel
- 6 große Eier
- 750ml Milch
- 300g Graukäse, in kleine Würfel geschnitten
- 300g Bergkäse, gerieben oder in kleine Würfel geschnitten
- 3 kleine Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, mini klein gehackt
- 60g Butter
- 3 Prisen Salz und frischer Pfeffer
- 1,5 Bund gehackte Petersilie und 1,5 Bund Schnittlauch klein geschnitten
- Butterschmalz oder Pflanzenfett zum Braten



1. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen.
2. Milch in einem Topf lauwarm machen.
3. Graukäsewürfel, geriebener Bergkäse, Semmelwürfel, Milch, Zwiebeln, Knoblauch, Eier, Petersilie, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen gut umrühren und kneten.
4. Die Masse muss jetzt mindestens 20 Minuten ruhen.
5. Die Masse nochmals durchkneten. Der Teig darf keine trockenen oder harten Teile haben. Ansonsten nochmals etwas Milch zugeben und wieder rasten lassen.
6. Mit nassen Händen Knödel formen, dann diese flach drücken.
7. Im heißen Butterschmalz oder Pflanzenfett braten. Etwa 3 Minuten pro Seite.
8. Dann gut abtropfen lassen und auf einem Küchenrollenpapier auskühlen lassen.
9. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.
10. In einer Suppe, mit Sauerkraut oder Salat servieren.

# Moosbeernocken

Wir brauchen:

Für den Teig

- 1,2 kg Moosbeeren (=wilde Heidelbeeren/Schwarzbeeren) oder Heidelbeeren
- 300g Mehl
- 150g Milch
- 6 EL Butter
- Zucker
- Staubzucker
- 3 Prisen Salz

Für die Creme

- 300g Topfen
- 300g Joghurt
- 3 Bio Zitronen (Saft und Schale)
- 3 Prisen Vanille (pur oder als Zucker)

1. Mische die Hälfte der Beeren mit 100g Mehl und 50ml Milch. Du kannst dazu auch einen Stabmixer verwenden. Rühre dann die restlichen Beeren ein und lass den Teig 5- 10 Minuten quellen.
2. Reibe die Zitronenschale ab. Vermische Topfen, Joghurt und Staubzucker. Füge Vanillezucker, Zitronensaft und Zitronenschale hinzu und schmecke die Creme ab.
3. Erhitze eine Pfanne und schmelze die Butter vorsichtig darin.
4. Setze mit einem Löffel kleine Portionen Teig „Nocken“ in die Pfanne. Achte darauf, nicht zu viele auf einmal zu nehmen, damit genug Platz zum Wenden bleibt.
5. Nach etwa 3 Minuten streue Kristallzucker auf die Nocken. Gib den zweiten EL Butter in die Pfanne und wende die Nocken vorsichtig. Brate sie weitere 2-3 Minuten.
6. Serviere die Nocken noch heiß mit Staubzucker und kalter Creme.

