

Glykämischer Index (GI)

Definition: Misst, wie schnell 50g Kohlenhydrate eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu Traubenzucker (GI=100) erhöhen.

| Gruppe | Produkt | GI (%) | >70 % = rot >55 % = gelb <55 % = grün |
|---------------|---------------------------|--------|---|
| Zucker | Traubenzucker | 100 | rot |
| | Rübenzucker/ Rohrzucker | 64 | gelb |
| | Fructose | 25 | grün |
| Brot | Weißbrot selbstgebacken | 69 | gelb |
| Klöße | Hefeklöße | 86 | rot |
| Knödel | Böhmische Knödel | 86 | rot |
| | Weizenmehl 405 | 85 | rot |
| | Instantmehl | 90 | rot |
| | Weizengrieß (Weichweizen) | 65 | gelb |
| | Hartweizenmehl | 50 | grün |
| | Toastbrot (industriell) | 80-90 | rot |
| | Brötchen (industriell) | 80-90 | rot |
| Brot Roggen | Graubrot (Mischbrot) | 65 | gelb |
| Hülsenfrüchte | Linsen | 30 | grün |

Quelle: Google-KI

Grundrezept für Weißbrot und Brötchen gilt auch für Hefeklöße und Knödel

500 g Mehl

300 bis 350 g Wasser

7 bis 15 g Salz

10 g Frischhefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

Verarbeitung und Garen

1. im Dampf (Klöße/ Knödel)

1.1 im Dämpfer/ Dampfbackofen

1.2 im Topf mit Siebeinsatz

1.3 im Topf mit einem gespannten Tuch

1.4 als Serviettenknödel

1.5 in einer Backform

2. im Wasser (Klöße/ Knödel)

großer Topf oder Gänsepfanne mit Deckel

3. auf der Herdplatte (Germknödel)

im Topf oder abdeckbarem Tiegel

4. im Backofen (Buchteln/ Dampfnudeln)

in einer hohen Backform

Germknödel, klassische Hefeklöße sowie böhmische Knödel unterscheiden sich in **Füllung, Form und Verzehr**:

- **Germknödel** sind süße, mit Mus oder Früchten gefüllte runde Hefeklöße, die als Dessert mit z.B. Mohn/ Butter serviert werden. Quarkfüllungen werden für Topfenknödel verwendet.
- **Böhmische Knödel** sind längliche, meist ungefüllte Hefemehl-Klöße, die in Scheiben geschnitten als herzhaft Beilage zu Braten dienen.
- **Hefeklöße** sind ungefüllt und für Desserts (beispielsweise mit süßen Soßen oder Kompott) geeignet.

Außerdem gibt es noch: Grieß-, Kartoffel-, Semmel-, Serviettenknödel u.a.

500 g Mehl

300 bis 350 g Wasser **oder Milch**

7 bis 15 g Salz,

10 g Frischhefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

Bei süßen Klößen/ Knödeln

50 g Butter, 50 g Zucker

sowie Früchte, Marmeladen oder Milch- und

Quarkzubereitungen für die Füllungen

- Zusätze im Teig für **Hefeklöße/ Germknödel**: Butter, Eier, Milch
- Zusätze für **Böhmische Semmelknödel**: Brötchenreste, Puffreis zur Auflockerung
- **Serviettenknödel** basieren auf Brotresten, die meist mit einer Ei-Weizenmehl-Mischung (als Kleber) + Kräuter verbunden werden. **Frisches Brot verwenden – schmeckt besser.**

Verarbeitung der Zutaten

Schwarz = unbedingt Rot = freiwillig

Mehl, Trockenhefe und Salz trocken verrühren
Erischhefe zuerst mit dem Wasser vermischen (bei süßen Knödeln Milch verwenden)

Die ganz fleißigen Köche können mit einem Vorteig arbeiten: Milch, Hefe, Mehl, Zucker

Alles zusammengeben und verrühren

Mit den Knethaken den Teig 5 Minuten durcharbeiten oder mit der Hand 10 Minuten

5 Minuten stehen lassen und in dieser Zeit die Backform (oder das Blech) fetten und einmehlen oder den Topf zum Dämpfen vorbereiten

Mit den Knethaken 5 Minuten weiterkneten oder 10 Minuten mit der Hand. **Eventuell Mehl dazugeben, damit der Teig nicht klebt.**

Teig 20 Minuten stehen lassen und einschlagen. Der Teig wird lockerer, weil die Gärblasen zerplatzen.

Den Teig ausrollen und einklappen (den Tisch vorher bemehlen) und **in die Backform einsetzen** (schöne Seite nach oben) oder **frei formen**.

Die Teigstücke mit der Hand schleifen (kreisende Bewegungen). **Dadurch werden die Klöße/ Knödel schön hoch und laufen nicht breit.**

Teig gehen lassen (im Backofen mit eingeschaltetem Licht – Lampe gibt Wärme oder an einem warmen Ort) Gärzeit 25 bis 45 Minuten. (Teig wird sich mindestens verdoppeln) **Fingertest:** Hat der Teig noch Spannung, weiter gehen lassen.

Hefeteig lässt sich mit Sonnenblumenöl an den Händen gut verarbeiten (klebt nicht).

Garen im Dampf

- 30 Minuten, Knödel (Kloß) muss nicht gewendet werden.
- Dampftemperatur liegt „automatisch“ bei 95°C

Garen im Wasserbad

- Wasser im Topf kochen und Herd herunter drehen. (Vorkochen im Wasserkocher beschleunigt das Erhitzen)
- Klöße/ Knödel bei 95°C einsetzen. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Deckel leicht offen lassen.
- Knödel (Kloß) muss nach 10 Minuten gewendet werden.
- Fertig nach 20 Minuten. Mit Schaumkelle Klöße aus dem Wasserbad holen.
- Anschließend die Klöße sofort aufreißen, damit sie nicht zusammenfallen.

Garen von regionalen Germknödeln

- Germknödel und etwas Fett (Butter) in kochendes Wasser (auch Milch möglich) setzen. Wasserstand maximal 2 cm. Topfdeckel leicht öffnen.
- Das Wasser einkochen lassen.
- Der Germknödel (regional auch Dampfknudeln genannt) bräunt von unten.
- Rechtzeitig (vor dem Verbrennen) aus dem Topf nehmen.

Backen von Buchteln

- Rohe Buchteln (Teiglinge) mit Fett von außen einreiben und nebeneinander auf ein tiefes Backblech setzen.
- Teig gehen lassen.
- Wer möchte: vorher im Dampf 20-30 Minuten garen.
- Auf „Backen“ umstellen und bei 180-230°C bräunen. Ideal ist Umluft.
Nur Backen ohne Dampf = Backdauer 45 min
- Buchteln nach dem Abkühlen teilen.

Böhmische Semmelknödel

4 Portionen

(Houskové knedlíky)

- 10 g (½ Stück) Frischhefe oder 7 g Trockenhefe
- 150 ml Milch oder Wasser (optimal ½ – ½)
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Ei
- 320 g griffiges Mehl (polohrubá mouka)
- 1 Teelöffel Salz
- 1-2 tschechische Hörnchen (42 g) oder 1 kleines Brötchen

1 Scheibe in der Gaststätte sind 50 Gramm (üblicherweise werden 4 Scheiben gereicht – 8 BE)

Bezug über Internet: Handelsname: **Weizenmehl 480 griffig**

Kaufen: In Tschechien in jedem Supermarkt.

| | |
|------------------------|---------------------------|
| mouka polohrubá | = griffiges Mehl |
| mouka hrubá | = doppelt griffiges Mehl |
| mouka hladká | = normales (glattes) Mehl |

Wenn man statt des griffigen Mehls das handelsübliche, normale, glatte Mehl verwendet, ist weniger Flüssigkeit notwendig (oder mehr Mehl zugeben).

Bei Verwendung von doppelt griffigen Mehl noch glattes Mehl (½ – ½) hinzufügen, sonst fällt der Teig auseinander.

Germknödel

4 Portionen

Zutaten für den Vorteig

- 50 ml Milch
- 30 g Hefe (Österreich: Germ) oder 2 Päckchen Trockenhefe (14g)
- 50 g Mehl
- 10 g Zucker (zur Beschleunigung der Gärung)

Zutaten für den Hauptteig

- 70 g Butter
- 250 ml Milch
- 60 g Zucker
- 1 Päckchen (8 g) Vanillezucker
- 1 Prise (max. 2 g) Salz
- Zitronenschale gerieben
- 1 Ei
- 400 g Mehl

Zutaten für die Füllung

- 60 g Pflaumenmus (oder andere Früchte/ Fruchtzubereitungen)

Zutaten zum Bestreuen

- 40 g Butter (geschmolzen)
- 30 g Mohn
- 20 g Puderzucker

- Trockenquark (Österreich: abgetropfter Topfen)
- auch körniger Frischkäse möglich