



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Milde Leberknödel – rustikal, clean & gesund

Zubereitungszeit: 1 h **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 7

Kalorien p.P.: 315 kcal

Zutaten

250 g Leber

250 g Hackfleisch

250 g Altbackenes (Sauerteig-) Brot bzw. Knödelbrot

20 g Sonnenblumenkerne

200 ml Milch

1 Stück(e) Zwiebel

2 Esslöffel Butter

2 Stück(e) Eier

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

2 Teelöffel Majoran

1 Teelöffel Mediterrane Gewürze (Orgeano, Basilikum, Thymian, Rosmarin oder z.B. "Italienische Küche" von Lebensbaum)

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1 Teelöffel Petersilie

0.5 Teelöffel Muskatnuss

Zubereitung

1.

Das altbackene Brot, falls es nicht schon Knödelbrot ist, in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Später sollen hier alle Zutaten Platz haben.

2.

Die Milch erhitzt (70 - 80 Grad), aber nicht zum Kochen bringen und die warme Milch über die Brotwürfel gießen.

3.

Alles gut vermengen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Nicht wundern, die Masse wirkt zu diesem Zeitpunkt eher noch sehr trocken. Das ist so gewollt.

4.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln ganz frei hacken oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern und in einer Pfanne mit der Butter glasig dünsten. Anschließend leicht abkühlen lassen.

5.

Während dessen die Leber gut abspülen, von Häutchen und Adern befreien und in kleine Stücke schneiden. Die fertig portionierte Leber durch einen Fleischwolf drehen oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Hierbei ist die Konsistenz für das Gelingen des Rezepts nicht wichtig, sondern lediglich abhängig von persönlichen Präferenzen. Ich mag meine Leber und mein Fleisch für die Knödel gerne sehr fein verarbeitet.

Wenn das Fleisch noch am Stück ist, ebenso verfahren, bei fertigem Hackfleisch kommt dies erst später zum Einsatz.

6.

Nun die gedünsteten Zwiebeln, die Leber, das Hack, die Eier, Salz, Pfeffer, und alle Gewürze zum eingeweichten Brot in die Schüssel geben und gut vermengen. Der Teig sollte gut formbar sein und leicht feucht, da er noch durchzieht. Sollte der Teig zu feucht sein, etwas mehr Brot, Semmelbrösel oder Haferflocken hinzufügen.

7.

Die Masse nun für mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

8.

Anschließend alles nochmal gut durchrühren und aus der Masse, mit feuchten Händen, gleichmäßige Knödel formen (ca. 6–8 ca. Durchmesser, bei einfacher Menge ca. 6–8 Stück).

9.

Für das Garen der Knödel gibt es verschiedene Möglichkeiten. So kann man z. B. einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur leicht simmert, und die Knödel vorsichtig ins Wasser geben. Das Ganze ca. 25–30 Minuten garen. Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Wenn die Knödel gleich verzehrt werden, können Sie auch direkt in einer Gemüse- oder Knochenbrühe gekocht werden.

Oder aber, und das empfiehlt sich vor allem, falls die Knödel eingefroren werden sollen, die Knödel einfach 25–30 Minuten in einem Dampfgarer bei mittlerer Hitze dämpfen lassen. Anschließend abkühlen, vakuumieren oder in ein luftdichtes Gefäß geben und einfrieren. So halten sich die Knödel bis zu 6 Monate.

Die gefrorenen Knödel dann entweder auftauen lassen und anbraten oder einfach gefroren in eine kochende Gemüse- oder Fleischbrühe geben und 30 Min. leicht köcheln lassen.

10.

Die Leberknödel können z. B. klassisch in einer kräftigen Brühe, oder aber gebraten, mit Sauerkraut, Salat oder einer Bratensoße serviert werden.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Ein weiterer spannender Aspekt bei der Zubereitung von Leberknödeln sind die zahlreichen
Seite 4
Variationsmöglichkeiten, die das Rezept bietet.

Ich bereite meistens gleich die doppelte bis dreifache Menge zu und friere die Knödel dann für zwei Personen portionsweise ein, sodass ich immer eine schnelle und gesunde Mahlzeit zur Hand habe.

Anstelle von Sonnenblumenkernen kann man auch Kürbiskerne oder andere Samen und Saaten verwenden; bei größeren Kernen empfiehlt es sich, diese vorher zu hacken.

Das Leber- und Hackfleisch kann von verschiedenen Tieren stammen, was den Knödeln jeweils einen eigenen Charakter verleiht. Dabei sind vor allem Ente, Huhn, Lamm, Rind und Wild (von links nach rechts, von mild nach intensiv) meine persönlichen Favoriten.

Für das Brot bevorzuge ich eine rustikale Variante mit vielen Kernen, aber auch Weißbrot oder helleres Brot sind eine gute Wahl. Letzteres sorgt zwar für weniger Crunch und Struktur in den Knödeln, schmeckt jedoch ebenso köstlich. Sollte nicht genug Brot vorhanden sein, kann man die Masse problemlos mit Semmelbröseln oder Haferflocken auffüllen.

Die Gewürze können je nach individuellem Geschmack angepasst werden, und das Verhältnis von Leber zu Fleisch kann ebenfalls variieren, um die Intensität des Lebergeschmacks zu steuern.

Wer noch mehr Organfleisch verarbeiten möchte, kann statt Hackfleisch auch einen Teil durch Herz oder andere Organe ersetzen. Gerade Herz ist sehr zartes und mildes Muskelfleisch und macht geschmacklich keinen Unterschied, steigert aber die Nährstoffdichte zusätzlich.

Ein besonderer Tipp: Wenn man die Leber über Nacht in Milch oder Wasser mit einem Schuss Apfelessig oder Zitronensaft einlegt, wird sie am nächsten Tag besonders mild und zart. So wird jedes Mal ein einzigartiges Geschmackserlebnis kreiert!

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten für Leberknödel sind sorgfältig ausgewählt, um sowohl den Geschmack als auch die gesundheitlichen Vorteile zu maximieren.

Die Leber ist besonders reich an Vitamin A, das für die Sehkraft, das Immunsystem und die

Seite 5

Hautgesundheit wichtig ist. Dem durchschnittlichen Erwachsenen werden pro Tag ca. 1000–1500 µg

(3000–5000 I.E.) Vitamin A empfohlen, was etwa 7–10 g Rinderleber pro Tag entspricht und somit ca. 70 g die Woche. Pro Knödel sind es hier etwa 35 g Rinderleber, also ca. 6.000 µg (20.000 I.E.) Vitamin A enthalten. Der Gehalt variiert natürlich je nach Haltung, Alter und Tierform. So können etwa 2 Leberknödel vom Rind pro Woche wunderbar den Bedarf an Vitamin A decken.

Darüber hinaus enthält Leber eine hohe Konzentration an Eisen, das für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper unerlässlich ist. Eisen aus tierischen Quellen, auch als Häm-Eisen bekannt, wird vom Körper besser aufgenommen als pflanzliches Eisen.

Ein weiterer bemerkenswerter Nährstoff in der Leber ist Vitamin B12, das für die Bildung roter Blutkörperchen und die Aufrechterhaltung der Nervenfunktion entscheidend ist. Leber ist eine der besten Quellen für Vitamin B12; bereits eine kleine Portion kann den täglichen Bedarf um ein Vielfaches decken. Dieses Vitamin spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel und ist wichtig für die DNA-Synthese. Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu Anämie und neurologischen Störungen führen, weshalb die regelmäßige Aufnahme dieses Vitamins besonders wichtig ist.

Zusätzlich zu Vitamin A und B12 ist Leber auch reich an Kupfer, einem Mineralstoff, der für verschiedene Körperfunktionen unerlässlich ist. Kupfer spielt eine wichtige Rolle im Eisenstoffwechsel, unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und trägt zur Aufrechterhaltung des Immunsystems bei. Es ist auch an der Bildung von Kollagen beteiligt, einem Protein, das für die Gesundheit von Haut, Bindegewebe und Knochen wichtig ist. Eine Portion Leber kann den täglichen Kupferbedarf mehr als decken, was sie zu einer wertvollen Ergänzung der Ernährung macht.

Die Leber kann aber noch mehr, denn neben diesen tollen Nährstoffen enthält sie auch ordentliche Mengen an Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B6, Folat, Pantothensäure, Phosphor, Zink, Selen, Proteinen und vor allem auch Cholin. Eine wahre Nährstoffbombe.

Hackfleisch ergänzt die Leber zusätzlich mit hochwertigem Protein, das für den Muskelaufbau und die Reparatur von Gewebe wichtig ist und macht die Leberknödel milder.

Sauerteigbrot liefert Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen. Sauerteigbrot bietet gegenüber herkömmlichem Brot zudem Vorteile wie eine verbesserte Verdaulichkeit, einen niedrigeren glykämischen Index, reichhaltigere Aromen, eine längere Haltbarkeit

und eine höhere Nährstoffverfügbarkeit durch die Fermentation.

Eier sind eine hervorragende Quelle für Biotin, das für die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln wichtig ist, sowie für Cholin, das u. a. die Gehirnfunktion unterstützt.

Milch bringt zusätzlich Kalzium und Vitamin D ins Spiel, die für starke Knochen und Zähne unerlässlich sind.

Sonnenblumenkerne sind reich an gesunden Fetten, Vitamin E und Magnesium, die antioxidative Eigenschaften besitzen und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Zwiebeln enthalten Flavonoide, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken können. Butter sorgt nicht nur für einen cremigen Geschmack, sondern liefert auch essenzielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine.

Und Gewürze wie Majoran bringen nicht nur Aroma, sondern auch gesundheitliche Vorteile, da sie antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

Insgesamt sind Leberknödel nicht nur ein schmackhaftes Gericht, sondern auch eine nährstoffreiche Mahlzeit, die den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen versorgt. Die Kombination der Zutaten sorgt dafür, dass die Knödel nicht nur sättigend sind, sondern auch zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

Was ist das Fazit?

Leberknödel bieten eine köstliche Möglichkeit, die Vorteile der Leber und anderer nährstoffreicher Zutaten bei maximalem Geschmack zu genießen. Sie sind einmal vorbereitet nicht nur eine schnelle Mahlzeit, sondern auch eine wertvolle Ergänzung zu einer gesunden Ernährung. Die reichhaltigen Nährstoffe unterstützen verschiedene Körperfunktionen und tragen zu einem gesunden Lebensstil bei. Die Zubereitung dieser Knödel ist eine wunderbare Gelegenheit, traditionelle Küche mit gesundheitlichen Vorteilen zu verbinden und eine gesunde Menge Leber, ohne zu intensiven Eigengeschmack, in den Alltag zu integrieren.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela