

# Für Knödel-Fans: Rezept für Kartoffel-Rote-Bete-Knödel



Oh du köstliche Knolle – darum gehören Kartoffeln zur Weihnachtszeit

Die Deutschen lieben die Kartoffel – auch zur Weihnachtszeit. Auf fast jeder Festtafel kann man sie in den unterschiedlichsten Varianten finden. Oft mit dabei: Der Kartoffelknödel. Die Kartoffel-Marketing GmbH verrät Knödel-Fans ein leckeres Rezept, das das Weihnachtsmenü geschmacklich und optisch zum Hingucker macht.

produkte, erlaubt. Kein Wunder also, dass die Kartoffel auch in der Weihnachtszeit so beliebt bei den Deutschen wurde. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH: „Aus etwas Zweckmäßigem, nämlich wohlschmeckende und zugleich sättigende Kartoffeln während der Winterfastenzeit zu essen, wurde eine Tradition, die bis heute in vielen Familien aufrecht gehalten wird“.

aus Franken wurde vermutlich im Jahre 1850 gedruckt. Aus unserem Nachbarland Österreich ist das erste gedruckte Knödel-Rezept aus dem 16. Jahrhundert bekannt. Wer jedoch den allerersten Knödel gerollt hat, kann bis heute nicht nachgewiesen werden. So oder so: Heute ist der Kartoffelknödel nicht mehr aus der deutschen Küche wegzudenken.

## KARTOFFEL-ROTE-BETE-KNÖDEL: SO WIRD'S GEMACHT

Um die Knödel zuzubereiten, ein Kilogramm mehligkochende Kartoffeln gründlich waschen und in reichlich Wasser zum Kochen bringen und für 20 bis 25 Minuten kochen. Anschließend abgießen, pellen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Drei Eigelb und 50 Gramm Butter nach und nach einkneten. 75 Gramm Kartoffelmehl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

120 Gramm Blauschimmelkäse grob würfeln. Den Teig in jeweils drei Knödel pro Portion aufteilen. Mit feuchten Händen den Teig auf der Hand flach drücken und etwas Käse in die Mitte legen und diesen mit dem Teig umhüllen. 750 Milliliter Wasser mit 500 Milliliter Rote-Bete-Saft in einem Topf auf höchster Stufe zum Sieden bringen und portionsweise die Knödel hineingleiten lassen. Die Knödel in dem Wasser-Rote-Bete-Saft 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind.

Tipp: Selbstgemachte Kartoffelknödel immer in siedendem Wasser ziehen lassen. Bei kochendem Wasser würden die Knödel zerfallen.

## KARTOFFELN UND WEIHNACHTEN: EIN DREAM-TEAM

Nichts kommt an Weihnachten in Deutschland so häufig auf die Teller wie Kartoffeln[1]. Die Tradition, an Heiligabend Kartoffeln zu essen, kommt daher, dass es eine zweite Fastenzeit bis 1917 in Deutschland gab, die von Mitte November bis zum ersten Weihnachtsfeiertag ging. Und die sättigende und nährstoffreiche Kartoffel war in der Fastenzeit ein ideales Nahrungsmittel – und anders als Fleisch, Fisch und Milch-

## DER KNÖDEL – EIN DEUTSCHER BRAUCH?

Zu den Kartoffelklassikern an Heiligabend zählen neben dem Kartoffelsalat auch viele weitere Zubereitungsarten: Von Salzkartoffeln über Herzoginkartoffeln bis hin zu Knödeln – die Kartoffel ist die ideale Zutat für das Weihnachtsessen.

Der Knödel beispielsweise ist in vielen Regionen ein absolutes Traditionsgericht. Doch wo genau diese Tradition ihren Ursprung hat, ist bis heute unklar. Thüringer Klöße gibt es nachweislich bereits seit ungefähr 1800. Das erste Knödel-Rezept



Kartoffel-Rote-Bete-Knödel: Dank der roten Bete wird der Kartoffelknödel auch optisch zum Hingucker auf der Weihnachtstafel. Fotos: KMG/die-kartoffel.de

Emil-von-Behring-Straße 7F  
30853 Langenhagen  
Tel.: 05 11/77 93 87  
Mobil: 0171/49 16 3 16  
info@j-ostendorf.de

**Qualität in der 4. Generation**  
Ausführung sämtlicher Maler- und Tapezierarbeiten, Teppich-, Vinyl-, PVC-Beläge, Parkett und Laminat.

*Wir wünschen unseren Kunden farbenfrohe Weihnachten und einen guten Rutsch!*

Der Lions Club wünscht allen Langenhagenerinnen und Langenhagenern ein friedliches Weihnachtsfest sowie viel Freude und insbesondere Gesundheit im neuen Jahr.

Gleichzeitig möchten wir uns sehr herzlich dafür bedanken, dass Sie wieder in großer Zahl den Adventskalender erworben haben. Mit dem Erlös werden die Lions erneut soziale Projekte vor Ort unterstützen.

**Ihr Lions Club Langenhagen**

**Liebe Patientinnen und Patienten, wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.**

Martina Lippe, Jutta Lechte, Gabriela Kaiser, Karen Bodenstab

**Ihr Team der Praxis für Podologie**  
Martina Lippe

Walsroder Str. 136 A, 30853 Langenhagen  
Telefon 0511/ 73 32 26

**»HIER GIBT'S DEN PERFEKTEN SIXPACK ZU SEHEN.«**  
**6 TOP-PRODUKTE AUF EINEN BLICK**

- KFZ
- PRIVATHAFTPFLICHT
- UNFALL
- HAUSRAT/WOHNGEBÄUDE
- BETRIEBS-/BERUFSHAFTPFLICHT
- CYBERPROTECT

VON EXPERTEN VERSICHERT  
VHV VERSICHERUNGEN

Ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!  
Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und Ihre Treue und freuen uns auf weitere gute Zusammenarbeit.  
Mehr Infos erhalten Sie von Ihrem VHV-Vermittler:

**Jürgen Seeger**  
Angerstr. 13 · 30851 Langenhagen  
Tel. 0511.74 11 99 · seeger.versicherungen@arcor.de

Wir bedanken uns bei unseren Kunden für ihr Vertrauen und wünschen allen Kunden, Geschäftsfreunden, Freunden und Bekannten ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches 2026.

komplett aus Meisterhand

**Bredehorn & Müller**  
BÄDER · HEIZUNG · KUNDENDIENST

- Badsanierung
- Gasheizung
- Sanitär
- Klempnerei
- Notdienst

Fa. Bredehorn & Müller  
Inh. Zafer Cinar  
Kopernikusstr. 6  
30853 Langenhagen  
Telefon (05 11) 73 27 25  
E-Mail info@bredehorn-mueller.de

**SoVD**

Die SoVD-Ortsverbände Langenhagen und Krähenwinkel/Kaltenweide\*Engelbostel/Schulenburg und Vinnhorst/Godshorn wünschen allen Mitgliedern ein schönes Weihnachtsfest und ein frohes und gesundes neues Jahr.

[www.sovd-nds.de](http://www.sovd-nds.de)

**SoVD. So geht sozial.**