



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Süss-saure Vlaisch Klösse nach Art der rumänischen Großmutter

Fleischklösse gibt es ja in fast jeder Küche. Kleingehackt und in irgendeiner Soße serviert. Da reicht die Vielfalt von den Schwedischen Köttbullar, über Königsberger Klopse bis hin zu türkischen Köfte.

Ich stamme ja ursprünglich aus dem Rheinischen. Ich finde daher die Kombination von herzhaft-süßlich-sauer ganz normal. Bei uns gab's süß-saure Nierchen oder Rheinischen Sauerbraten. Mochte ich alles als Kind. Und es ist ja auch kein Wunder, warum klassisch bei China Take Aways die süß-sauer Varianten gut laufen. Irgendwas in uns spricht diese Kombi an. Es liegt vielleicht daran, dass unsere Zunge ja primär nur 5 Dinge schmeckt: süß, sauer, salzig, bitter und Umami („herzhaft“). Kein Witz – googelt es, wenn ihr mir nicht glaubt. Evolutionär gesehen sind diese 5 Geschmacksrichtungen wichtig für unser Überleben. Daher also auf der Zunge angesiedelt. Alles andere, was wir so zu „schmecken“ glauben, riechen wir eigentlich.



Süss-sauer und herzhaft (Umami) befriedigt also unsere Zungen ganz ungemain. Ich habe das Gericht in einem Buch über traditionelle jüdische Küche gefunden. Natürlich mit Rindfleisch. Ich fand es so lecker beim Lesen, dass ich es sofort ausprobieren wollte. Als „Hackfleisch“ kommt bei mir seit vielen Jahren gerade für Frikadellen oder Klößchen sehr gerne Grünkern zum Einsatz. Grünkern ist das unreif geerntete Dinkelkorn, dass „gedarrt“ – über Holzfeuer getrocknet wird. Es hat daher einen ganz wunderbaren Geschmack. In den 80ern auf der Höhe der Vollwert-Bewegung gab es das überall. In den letzten Jahren ist es leider etwas unpopulär geworden.

Seit der „Superfood“ Bewegung und im Zusammenhang, dass viele Leute weniger Weizen essen wollen, findet es eher mehr Ank. Frikadellen aus Grünkern wurden sogar von meiner Fleisch-essenden

#### Zutaten Klösschen ca. 4 Portionen

1 Zwiebel  
150 g Grünkernschrot  
400 ml Gemüsebrühe  
50 g Matzenbrösel  
2 EL Sojamehl  
1 Kartoffel  
Salz  
Pfeffer

[http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2017/08/kl\\_01.pdf](http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2017/08/kl_01.pdf)

1. Die Zwiebeln fein würfeln und in etwas Öl langsam bei mittlerer Hitze braun anrösten. Das kann 15 Minuten dauern. Idealerweise formt sich



punk  
food



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

- am Boden ein bräunlicher Röstbelag.
- Den Grünkernschrot zugeben und kurz mit anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zu einem dicken Brei einkochen. Umrühren und aufpassen, dass es nicht anbrennt. Es sollte so viel Flüssigkeit wie möglich verdampft/verkocht sein.
- Aus 50 Gramm Matzen im Mixer Matzenbrösel herstellen und zusammen mit dem Sojamehl unter den Teig mischen
- Die Kartoffel schälen und fein reiben und ebenfalls untermischen. Der Teig soll fest und geschmeidig sein, gut zusammenhalten, aber nicht zu klebrig sein. Ggf. noch mehr Matzenbrösel hinzufügen wenn er zu nass, oder geriebene Kartoffel, wenn er zu trocken ist.
- Kleine Klösse (etwa 4 cm Durchmesser) rollen und zur Seite stellen.

### Zutaten Soße

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Rohrohrzucker
- 500 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Handvoll Rosinen
- Saft von 1 Zitrone
- 1 gehäufte TL Zimt
- Salz
- Pfeffer



- Für das Gericht am besten einen großen flachen Topf oder eine Kasserolle verwenden.
- Die Zwiebel halbieren, viertel und dann in feine Streifen schneiden. In etwas Öl bei mittlerer Hitze langsam bräunen.
- Den Zucker zugeben, wenn die Zwiebeln gleichmäßig braun sind. Zucker schmelzen lassen, dann das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Mit dem Wasser ablöschen und aufkochen lassen.
- Rosinen, Zitronensaft und Zimt zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



- Die Klösschen in die Soße setzen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze gar kochen. Vorsicht – nur kurz kochen, sonst zerfallen die Klöße!

