

## NABU-Herne Wintervogel Fettmischung Meisen – Knödel

Von Norbert Kilimann Otto-Hue-Str. 39 44623 Herne ©

### Meisen-Knödel Version 1

1000 g Palminfett

50 g Sonnenblumenöl

170 g Weizenkleie

170 g Haferflocken ( fein )

170 g geschälte Sonnenblumenkerne

170 g Maisgrütze

### Meisen-Knödel Version 2

1000 g Palminfett

50 g Sonnenblumenöl

170 g Weizenkleie

170 g Haferflocken ( fein )

170 g Negersaat

170 g Maisgrütze

### Herstellung:

Das Palminfett auflösen und heiß werden lassen. Das Sonnenblumenöl hinzufügen und umrühren. Haferflocken und Weizenkleie dazu geben und 5 Minuten verrühren ( In der Zeit saugen sich die feinen Haferflocken und die Weizenkleie voll Fett ). Maisgrütze geschälte Sonnenblumenkerne oder Negersaat hinzugeben und umrühren. Alle 5 Minuten umrühren, bis die Knödelmasse fest wird ca. 30 Minuten. Das rühren der Knödelmasse ist wichtig, weil sonst das Fett sich nach oben absetzt. Am besten die Knödelmasse am Vortag herstellen und über Nacht stehen lassen. Die Knödelmasse zu Stücke a 120 g Abwiegen. Rundformen und kaltstellen. Das Rezept je Sorte ergibt 14 Meisen – Knödel.

## NABU-Herne Sommervogel Fettmischung Meisen - Knödel

### Sommer Meisen – Knödel

1000 g Palminfett

500 g feine Haferflocken

500 g Speiserosinen ungeschwefelt

Herstellung: Das Palminfett auflösen und heiß werden lassen. Feine Haferflocken dazu geben und 5 Minuten verrühren ( In der Zeit saugen sich die feinen Haferflocken voll Fett ). Speiserosinen hinzugeben und umrühren. Alle 5 Minuten rühren, bis die Knödelmasse fest wird ca. 30 Minuten. Das rühren der Knödelmasse ist wichtig, weil sonst das Fett sich nach oben absetzt. Am besten die Knödelmasse am Vortag herstellen und über Nacht stehen lassen. Die Knödelmasse zu Stücke a 250g Abwiegen. Rundformen und kaltstellen. Das Rezept ergibt 8 Meisen – Knödel.