



**19. OSTEOPOROSE TAG
21. OKTOBER 2025**

WIENER RATHAUS



oeckm
Österreichische Gesellschaft für
Knochen und Mineralstoffwechsel
Austrian Society for Bone and Mineral Research



Für die
Stadt Wien

www.oegkm.at

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

KASPRESSKNÖDEL



Zutaten für Kässpätzle

4 Stk. altbackene Semmeln

250 g Bergkäse

½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Schnittlauch

1 Zwiebel

2 Stk. gekochte Erdäpfel

2 EL Butter

125 ml Milch

3 Eier (Gr. M)

Salz, Pfeffer, Muskat, Öl zum Braten

Zubereitung

Altbackene Semmeln in Würfel schneiden, Käse und Erdäpfel grob reiben.

Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, mit Milch aufgießen.

Lauwarme Milch über die Zutaten in der Schüssel gießen.

Eier, eine große Prise Salz und frisch gemahlenen Pfeffer zugeben. Alles zunächst mit einem Löffel, dann mit den Händen gründlich vermengen. Aus der Knödelmasse mit befeuchteten Händen 8 flache Knödel formen.

Kässpätzle bei mittlerer Hitze in reichlich Öl von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.