

Spinatknödel



Zutaten für 4 Personen



300 g altbackene Dinkel-/
 Weizenmischbrötchen
 (2 Tage alt)



800 g junger Spinat



1 Zwiebel



1 Knoblauchzehe



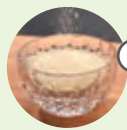
100 g Butter



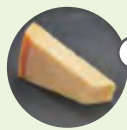
175 ml Milch (1,5% Fett)



2 Eier



2 EL Vollkornsemmelbrösel



150 g Parmesan



75 g Pinienkerne



Jodsalz mit Fluorid
 Pfeffer
 Muskatnuss

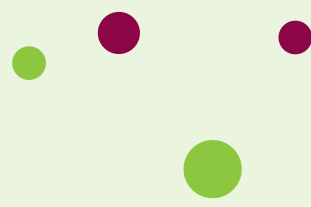


Küchenwerkzeuge **Zeit** 40 min
 (+ 20 min Ruhezeit)

- Küchenwaage
- Messbecher
- große Schüssel
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- kleiner Topf
- großer Topf mit Deckel
- Schaumkelle
- Pfanne
- Küchenreibe
- feines Sieb

*Variation

Statt Spinat kann auch
 Mangold verwendet werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Spinatknödel



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Brötchen klein würfeln und in eine große Schüssel geben.
- 2** Spinat in kochendem Salzwasser in dem großen Topf ca. 3 Minuten blanchieren, abgießen und gut ausdrücken. Spinat fein hacken und auf einem Sieb beiseitestellen.
- 3** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in dem kleinen Topf auslassen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
- 4** Mit der Milch ablöschen und dann mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
- 5** Milch etwas abkühlen lassen und über die Brotwürfel geben. Spinat nochmal ausdrücken und mit den Eiern dazugeben. 50 g Parmesan reiben und zusammen mit den Semmelbröseln ebenfalls hinzufügen. Masse mit den Händen gründlich durchmischen und 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.
- 6** Knödelmasse, ggf. nochmal mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.
- 7** Mit den Händen 12 Knödel aus der Masse formen und in einem großen Topf in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Knödel mit der Schaumkelle herausheben und kurz abtropfen lassen.
- 8** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Parmesan fein reiben und alles zu den Knödeln servieren.



Tipps + Tricks

- Sollte die Knödelmasse zu feucht sein, mehr Semmelbrösel dazugeben.
- Sollte die Masse zu fest sein, mehr Milch und Ei hinzufügen.
- Die Knödel nicht in stark kochendem Wasser garen, da sie sonst zerfallen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages