

Spinatknödel



Portionen	7-8 Knödel
Vorbereitung	30 min.
Kochzeit	15 min.

Saftige Spinatknödel aus altbackenen Brötchen, cremiger Milch-Zwiebel-Masse und viel Blattspinat – die perfekte Beilage zu Fleisch- und Soßengerichten oder in Scheiben angebraten aus der Pfanne.

Zutaten

Menge	Zutat
500 g	Blattspinat aus der Tiefkühltruhe
125 ml	Milch
4 (ca. 240 g)	Brötchen vom Vortag
2	Eier
1	Zwiebel
3 EL (ca. 10 g)	Parmesan, frisch gerieben – alternativ Bergkäse (vegetarisch)
3 EL	Paniermehl
1 EL	Butter
1 TL	Salz
1 Msp.	Pfeffer
1 Msp.	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung

- Spinat vorbereiten:** Den TK-Blattspinat bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Danach mit den Händen fest ausdrücken, damit er so viel Wasser wie möglich verliert, und fein schneiden.
- Brötchen würfeln:** Die altbackenen Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Zwiebel dünsten:** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf in der Butter glasig dünsten.
- Milch würzen:** Die Milch zur Zwiebel gießen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Kurz heiß werden lassen.
- Masse mischen:** Die heiße Milch-Masse über die Brötchenwürfel gießen. Parmesan, Paniermehl, den Spinat sowie die Eier hinzugeben und alles gut miteinander vermischen. Ist der Teig zu weich, mit etwas mehr Paniermehl vermengen; ist er zu trocken, etwas Milch hinzufügen.
- Knödel formen:** In einem sehr großen Topf Salzwasser erhitzen. In der Zeit mit nassen Händen die Knödel in gewünschter Größe formen (siehe Tipp: erst einen Testknödel).
- Garen:** Die Spinatknödel im siedenden Wasser für ungefähr 15 Minuten ziehen lassen – das Wasser darf nicht kochen!
- Servieren:** Die Knödel als Beilage zu Fleisch- oder Soßengerichten reichen. Auch lecker: in Scheiben geschnitten und in der Pfanne angebraten.

Tipp - Spinat dünsten: Alternativ zum Auftauen kannst Du den Spinat in 100 ml Wasser sanft für 3-5 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen und ebenfalls fest ausdrücken.

Hinweis - Brötchenqualität: Die Beschaffenheit der Brötchen ist entscheidend. Brötchen aus Backautomaten oder manchen Bäckerei-Ketten haben produktionsbedingt oft keine gute Beschaffenheit – die Würfel blähen sich im Wasser auf und können die Knödel zerfallen lassen.

Tipp - Testknödel: Wie alle Profi-Köche nehme ich mir die Zeit für einen Testknödel. So kann man noch Einfluss auf die Masse nehmen, abschmecken und evtl. etwas Paniermehl hinzugeben, falls der Knödel auseinandergefallen ist.