

Theresa Baumgärtner
Spinatknödel

Montag, 14. Oktober 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

375 g	frisches Dinkeltoastbrot (oder 250 g trockenes Dinkeltoastbrot)
500 ml	Milch
500 g	frischer Spinat
1	große Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
125 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1	Ei
80 g	Semmelbrösel

außerdem zum Servieren:

80 g	Butter
etwas	Parmesan, frisch gehobelt



Zubereitung:

Hinweis: Das Brot sollte über Nacht trocknen.

1. Das Toastbrot inklusive Rinde in ca. 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und über Nacht trocknen lassen.

Tipp: Wenn es schneller gehen soll, die Brotwürfel im Backofen bei 50 Grad Umluft etwa 1 Stunde trocknen, zwischendurch einmal wenden.

2. Getrocknete Brotwürfel in eine große Schüssel geben. Die Milch erwärmen, über die Brotwürfel gießen und das Brot zugedeckt quellen lassen.

3. Währenddessen den Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen. Spinat abtropfen lassen, dann in kochendem Wasser kurz blanchieren. Dann abschütten, kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen.

4. Blanchierten Spinat auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Das Tuch fest zusammendrehen und so das Wasser aus dem Spinat herauspressen. Danach den Spinat sehr fein hacken.

5. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

6. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Petersilie und den Spinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

7. Spinatmischung zu den Brotwürfeln in die Schüssel geben.

8. Das Ei und die Semmelbrösel hinzufügen und die Zutaten zu einem gleichmäßigen Knödelteig verkneten. Die Konsistenz ist optimal, wenn der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Falls nötig, noch einige Esslöffel Semmelbrösel unter den Teig kneten.

9. Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.
10. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse dicke Knödel formen.
11. Die Knödel ins kochende Wasser geben, Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser gar ziehen lassen. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, sind sie fertig gegart.
12. Die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
13. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und sacht bräunen. Gebräunte Butter über die Knödel träufeln. Die Knödel mit gehobeltem Parmesan anrichten. Dazu passt Blattsalat mit einer leichten Vinaigrette.

Pro Portion: 705 kcal / 2960 kJ
53 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 39 g Fett