

## Rezept

# Spinatknödel mit Parmesan

Ein Rezept von Spinatknödel mit Parmesan, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>3</b>	Weizenbrötchen (à 75 g; ersatzweise 175 g Knödelbrot)	<b>500 g</b>	TK-Blattspinat
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>1</b>	große Zwiebel (ca. 100 g)
<b>250 ml</b>	Milch	<b>150 g</b>	Butter
<b>4 EL</b>	Mehl	<b>2</b>	Eier (M)
	Pfeffer		Salz
<b>70 g</b>	Parmesan (am Stück)		frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 42 g F, 21 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Am Vortag die Brötchen in knapp 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Blech oder großen Brett ausbreiten und über Nacht trocknen lassen.
2. Den Spinat auftauen, in ein Sieb geben und mit einem Löffelrücken kräftig auspressen. Anschließend hacken und mit Küchenpapier übrige Feuchtigkeit ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Die Zwiebel dazugeben und glasig andünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten, beides herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Trockene Brötchenwürfel, Milch, Eier, Spinat und die Zwiebelmischung gründlich vermengen, dabei nach und nach das Mehl einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse ca. 15 Min. stehen lassen.
4. Wasser in einem großen Topf aufkochen, dann salzen. Mit angefeuchteten Händen 12 gleich große Knödel formen. Ins Wasser geben, sofort die Temperatur zurücksetzen und die Knödel im leicht siedenden Wasser in ca. 15 Min. gar ziehen lassen. Inzwischen die restliche Butter (125 g) bei großer Hitze schmelzen, dann bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis der entstandene Schaum zu Boden sinkt und die Butter eine goldbraune Farbe annimmt. Den Parmesan reiben.
5. Jeweils 3 Knödel auf einem Teller anrichten, mit brauner Butter beträufeln und mit Parmesan bestreuen.