

Rezept

Spinatknödel mit Parmesan

Ein Rezept von Spinatknödel mit Parmesan, am 16.06.2025

Zutaten

225 g	Weißbrot vom Vortag	130 ml	Vollmilch
300 g	gehackter TK-Spinat	2	kleine Zwiebeln
2 EL	Butter	1	Knoblauchzehe
2	Eier		Salz
	Pfeffer	1 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss
4 EL	Mehl	75 g	frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 350 kcal

Zubereitung

- 1. Das Weißbrot klein würfeln und in eine große Schüssel geben. Mit lauwarmer Milch übergießen und 15 Min. durchziehen lassen. Inzwischen den Spinat antauen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem Topf mit der Butter andünsten. Knoblauch schälen und direkt in den Topf pressen. Spinat dazugeben und so lange unter Rühren dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- 2. Spinat und Eier unter die Brotwürfel rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Händen zu einem Teig verkneten, 30 Min. ruhen lassen.
- 3. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl unter den Teig kneten, daraus 12 Knödel formen und ins kochende Wasser gleiten lassen. Bei milder Hitze 30 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren den Parmesan aufstreuen.