

Rezept

Spinatknödel

Ein Rezept von Spinatknödel, am 28.06.2026

Zutaten

500 g TK-Blattspinat	250 g altbackene Brötchen oder Weißbrot
200 ml Milch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Majoran oder Salbei	3 Eier
80 g geriebener Bergkäse	2 EL Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Knödel | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsanweisung auftauen lassen. Dann in ein Sieb geben, kräftig ausdrücken und fein hacken.

2. Die Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen und darüberträufeln, locker mischen und zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter in ca. 5 Min. weich dünsten. Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilie und Majoran unterrühren. Alles kurz abkühlen lassen.

4. Die Eier leicht verquirlen. Eier, Spinatmischung, Käse, Mehl und Brötchen mit den Händen durchmischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann mit nassen Händen 8 tennisballgroße Portionen abnehmen und zu Knödeln rollen.

5. Die Spinatknödel in kochendem Salzwasser halb zugedeckt in ca. 20 Min. gar sieden (nicht kochen) lassen. Herausheben, abtropfen lassen und z. B. mit gebräunter Butter und gehobeltem Parmesan anrichten. Sie passen auch zu Pilzsauce oder Tomatengemüse.