

## Rezept

# Spinatknödel mit Parmesan

Ein Rezept von Spinatknödel mit Parmesan, am 28.06.2026

## Zutaten

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