

Rezept

Südtiroler Spinatknödel

Ein Rezept von Südtiroler Spinatknödel, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Mehl	200 g altbackenes Weißbrot (schon geschnittenes Knödelbrot aus der Bäckerei geht auch gut!)
200 ml Milch	750 g Spinat
1 Zwiebel	2 Eier (Größe M)
100 g Butter	50 g trockener Quark oder frischer cremiger Ricotta
50 g frisch geriebener Bergkäse	50 g frisch geriebener Parmesan
Gewürze	
2 Knoblauchzehen	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 mit viel oder für 6 mit normalem Hunger: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

Vorbereitung

1. Das Brot in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel legen und die Milch darüber löffeln. Ziehen lassen, bis der Rest fertig ist.

2. Vom Spinat alle welken Blätter aussortieren, ganz dicke Stiele abknipsen. Den Spinat in kaltem Wasser gründlich durchschwenken, abtropfen lassen und gleich nochmal waschen. Dann den Spinat gut abtropfen lassen oder trockenschleudern und grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ganz fein hacken.

3. In einer Pfanne 1 EL Butter heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Spinat dazugeben und so lange weitergaren, bis er zusammenfällt. Dabei immer rühren und wenn sich Flüssigkeit bildet, die Hitze höher schalten. Den Spinat etwas abkühlen lassen. Wenn sich dabei noch mal Flüssigkeit angesammelt hat, im Sieb gut abtropfen lassen.

Knödel formen & kochen

4. Spinatmischung, Quark oder Ricotta, Bergkäse, Mehl und Eier zum Brot geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zutaten mit den Händen sehr gut durchmischen, die Knödelmasse etwa 15 Minuten stehen lassen.

5. In einem großen weiten Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Aus der Knödelmasse kleinere Knödel formen, etwas größer als ein Tischtennisball. Wenn die Knödel geformt sind, nacheinander ins Wasser gleiten lassen, die Hitze kleiner schalten. Die Knödel im offenen Topf etwa 15 Minuten garen. Das Wasser soll dabei nicht kochen, sondern nur ganz leise blubbern.

Spinatknödel verfeinern & servieren

6. Kurz vor Ende der Garzeit die übrige Butter in große Würfel schneiden und in einem Topf schmelzen lassen. Sie kann dabei ruhig leicht braun werden, dann hat sie ein wunderbar nussiges Aroma. Zu dunkel darf sie nicht sein, sonst schmeckt sie verbrannt.
-
7. Die fertigen Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Topf fischen, gut abtropfen lassen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit etwas Butter beträufeln, mit ein wenig Parmesan bestreuen und auf den Tisch stellen. Der übrige Parmesan kommt in einem Schälchen zum Selberbedienen mit auf den Tisch.