

## Rezept

# Tiroler Spinatknödel

Ein Rezept von Tiroler Spinatknödel, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> TK-Blattspinat	Salz
<b>75 g</b> altbackenes Weißbrot	<b>3 EL</b> Milch (1,5 % Fett)
<b>50 g</b> Bergkäse am Stück (45 % Fett i.Tr.)	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Butter
<b>1</b> großes Ei	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	<b>1 EL</b> Walnusskerne
<b>6 EL</b> Gemüsebrühe	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsangabe zubereiten. Abkühlen lassen, sehr gut ausdrücken und grob hacken. Weißbrot in 1/2 cm große Würfel schneiden. Mit der Milch vermischen. Den Käse entrinden, eine Hälfte grob raspeln, die andere Hälfte in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 EL heißer Butter weich dünsten. Mit dem Spinat und dem Ei pürieren.
3. Die Spinatmasse und die Käsewürfel zum Weißbrot geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss kräftig würzen. Alles mit der Hand kurz verkneten. Die Masse zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.
4. Aus der Spinatmasse mit angefeuchteten Händen 6 Knödel formen. In reichlich kochendes Salzwasser geben und bei kleiner Hitze 12-15 Min. mehr kochen als köcheln lassen.
5. Die Walnusskerne grob hacken. Die restliche Butter zerlassen, Brühe zufügen, heiß werden lassen. Spinatknödel aus dem Wasser heben und kurz abtropfen lassen. Mit der Buttermischung begießen, mit den Nüssen und dem restlichen Käse bestreuen.