



Spinatknödel mit Tomatenbutter



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Min.

pro Portion: 2085 kJ, 498 kcal, 39,8 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 30 g Fett, 188 mg Cholesterin, 4,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

Zubereitung

Wir zeigen dir, wie man ganz easy leckere Spinatknödel kocht. Dazu gibt es braune Butter mit Tomateneine Tomatenbutter und natürlich jede Menge Parmesan.

Step 1:

Zuerst musst du den Spinat gründlich waschen. Dann einen großen Topf mit kochendem Salzwasser aufstellen und den Blattspinat für eine Minute darin kochen. Dann sofort abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Den Spinat mit den Händen fest ausdrücken, dann auf ein Brett geben und fein hacken.

Step 2:

Das Brot schneidest du in kleine Würfel und gibst diese mit den Eiern und dem Spinat in eine Schüssel. Dann die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Step 3:

Die Zwiebeln kannst du nun in einer kleinen Pfanne in einem Teelöffel Butter glasig anschwitzen. Das Ganze mit der Milch ablöschen, kurz erwärmen lassen und zu den Brotwürfeln geben. Alles mit den Händen gut vermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer sowie etwas frisch geriebener Muskatnuss und dem Abrieb der Zitrone würzen. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du schon einmal die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, dann abschrecken, schälen, entkernen und würfeln.

Step 5:

Jetzt geht es wieder an die Knödel. Dazu einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen kleine Knödel formen und ins kochende Wasser gleiten lassen. Sofort die Hitze reduzieren und die Knödel offen 12 Minuten gar ziehen lassen. Dann kannst du die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Step 6:

Während die Knödel gar ziehen, die restliche Butter bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis sie leicht braun wird. Dann gibst du die Tomatenwürfel dazu und salzt sie leicht.

Step 7:

Zum Abschluss die abgetropften Knödel in die Butter geben, einmal schwenken, sofort auf einen Teller geben und mit brauner Butter, Tomatenwürfeln und Parmesankäse bestreut servieren.

Zutaten

Menge

250 g	frischer Blattspinat
	Salz
2	Eier
200 g	Weißbrot (am besten altbacken)
150 ml	Milch
1	Zwiebel
100 g	Butter
2 EL	Mehl
1 EL	Semmelbrösel
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
1/2	Bio-Zitrone
4	Tomaten
50 g	Parmesan, frisch gerieben

Tipp

Wenn du keinen frischen Spinat hast, kannst du auch 200g TK-Spinat nehmen. Den musst du dann vorher nicht kochen.