Leichte Spinatknödel

Ein raffiniertes Rezept für eine leckere Beilage: Leichte Spinatknödel schmecken aber auch sehr gut als vegetarisches Hauptgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

300 g	Blattspinat
100 g	Semmelwürfel
60 ml	Milch
1 Stk.	Ei
100 g	Zwiebel
1 EL	Butter
1 Stk.	Knoblauchzehe
50 g	Mehl
1 EL	Parmesan (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Für leichte Spinatknödel den Blattspinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Semmelwürfel mit Milch übergießen, das Ei darüber schlagen. Alles gut vermengen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. Spinat und Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter die Semmelmasse mengen und gut durchkneten. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse tischtennisballgroße Knödel formen.

3. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Spinatknödel darin 15 Minuten kochen lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp

Nach Belieben die leichten Spinatknödel mit etwas zerlassener Butter servieren.