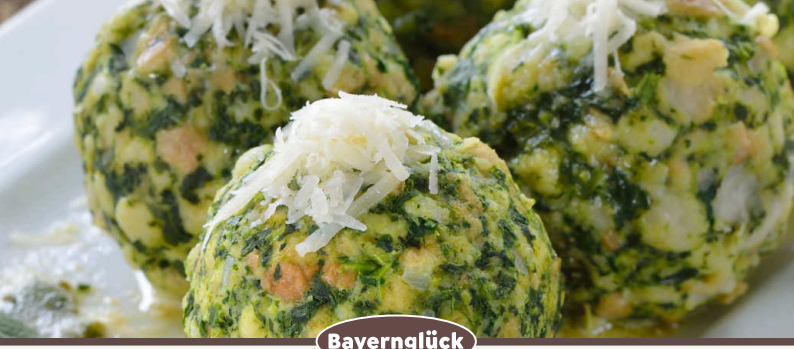

Bayernglück

SPINATKNÖDEL

Zutaten

500 g Blattspinat TK
125 ml Haferdrink "Das Original"
3 EL Parmesan, frisch gerieben
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Butter
ca. 240 g Semmelwürfel
3 EL Paniermehl
2 Eier
1 TL Salz
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Pfeffer

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Min.
Zutaten für ca. 4 Portionen
Kaloriendichte: mittel

Zubereitung

1. Den Blattspinat auftauen lassen. Anschließend fest mit den Händen ausdrücken, damit er so viel Flüssigkeit wie möglich verliert. In kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit der Butter in einem Topf glasig dünsten.
3. Nun 125 ml Haferdrink dazugeben sowie mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Die Semmelwürfel in eine Schüssel geben und die heiße Masse darüber gießen.
5. Den geriebenen Parmesan, das Paniermehl, die Eier und den Spinat dazugeben. Alles gut miteinander vermischen.
6. Jetzt einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und erhitzen. Währenddessen die Spinatknödel mit feuchten Händen formen.
7. Knödel in siedendes (nicht kochendes!) Wasser geben und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und z.B. mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Mehr leckere Rezepte findet ihr unter www.bayernglueck.com