

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

600 g frischer Spinat

4 Stk. Eier

2 Stk. Knoblauchzehen

250 g Schafskäse

220 g Mehl

100 g Semmelbrösel

Salz

Pfeffer, gemahlen

Fett

Mein persönlicher Tipp

Mit etwas mehr Mehl können diese Knödel ohne Panade auch in Salzwasser gekocht werden.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

Spinat-Schafkäseknödel

Zubereitung**Knödel für 4 Portionen**

- Zutaten: 600 g Spinat, 2 Eier, 2 Knoblauchzehen, 250 g Schafkäse, 140 g Mehl, Salz, Pfeffer
- Schafkäse in Würfel schneiden.
- Spinat kurz blanchieren, ausdrücken und fein hacken, die Hälfte des Mehls, Eier und Käsewürfel mit Gewürzen vermixen, Spinat dazugeben.
- Alles gut verrühren, sodass eine formbare Masse entsteht.
- Dies würzig abschmecken.

Panade für 4 Portionen

- Zutaten: 80 g Mehl, 2 Eier, 100 g Semmelbrösel
- Aus dem Knödelteig 8 bis 12 Knödel (je nach gewünschter Größe) formen und mit Mehl, zerklopftem Ei und Semmelbröseln panieren.

Backen und Servieren

- Zutaten: Fett zum Backen (Schweineschmalz oder gutes Pflanzenöl)
- Panierte Knödel im heißen Fett schwimmend herausbacken und dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Noch heiß mit Salat oder einer warmen Soße servieren.