



#### 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 Schafskäse, 140 g Mehl, Salz, Pfeffer
- Schafskäse in Würfel schneiden.
- Spinat kurz blanchieren, ausdrücken und fein hacken, die Hälfte des Mehls, Eier und Käsewürfel mit Gewürzen vermischen, 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.

