

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



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

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.