



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g frischer Spinat
- 200 g Erdäpfel
- 100 g Semmelbrösel
- 25 g Butter
- 2 Stk. Eier
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Knoblauch

Mein persönlicher Tipp

Gekochte Knödel mit Schinkenstreifen belegen, kurz mit Käse überbacken und mit Schnittlauchbutter beträufeln.:

Daniela Achleitner

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
Raffinierte Knödelküche

Spinatknödel

Zubereitung

- Vorbereitung: Spinat gut ausdrücken und durchpressen, Erdäpfel kochen und kalt passieren, Butter schmelzen, Knoblauch hacken oder Knoblauchpaste verwenden
- Zuerst Ei, Dotter und Spinat vermischen.
- Dann alle Zutaten miteinander vermengen und die Masse etwas rasten lassen.
- Zu etwa 60 - 70 g schweren Knödeln formen und diese in leicht wallendem Salzwasser 20 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen.
- Die Knödel dürfen keinesfalls kochen, da sie sonst zerfallen!

Beilagenempfehlung: Rahmsauce und Parmesan