

# Karotten-Knödel auf Spinatgemüse

Ob süß oder pikant, Knödel sind bei Groß und Klein sehr beliebt. In Knödel lassen sich auch wunderbar Vitamine „verstecken“, so werden auch die kleinsten Knödelliebhaber zu echten Gemüesfans. Karotten-Knödel sind nicht nur sehr lecker, sondern durch die extra Portion Vitamin B richtig gesund.



## Karotten-Knödel auf Spinatgemüse

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

einfach

### Zutaten für die Karotten-Knödel:

- 400g [LAND-LEBEN Dinkel Knödelbrot](#)
- 30g [LAND-LEBEN Dinkel Brösel](#)
- 30g geriebener Parmesan
- 2 große Karotten

- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 3 Eier
- 250g Sauerrahm
- ½ TL Salz

### **Zutaten für das Spinatgemüse:**

- 250g frischer Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL neutrales Öl

### **Zubereitung:**

- Für die Knödel die Karotten schälen und fein raspeln. In einer großen Schüssel die geraspelten Karotten und alle weiteren Zutaten vermengen. Für 15 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
- Danach mit feuchten Händen Knödel formen und 30 Minuten in siedendem Salzwasser ziehen lassen. Alternativ können die Knödel auch im Dampfgarer zubereitet werden.
- 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Knödel, Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In etwas Öl anschwitzen. Den gewaschenen Spinat zugeben und für 2-3 Minuten mit schmoren.
- Die Knödel auf dem Spinatgemüse anrichten und mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

### **TIPP:**

Knödelreste können mit etwas Speck und Gemüse, in einer Pfanne angebraten werden. Anschließend je Person ein Ei aufschlagen und verquirlen, die Knödel damit übergießen und für einige Minuten weiterbraten. Fertig ist ein leckeres Pfannengericht für die ganze Familie.