

Spinatknödel mit Käsesauce

Knödel haben in Österreich Tradition. Auch bei uns zu Hause gibt es immer wieder Knödel, in verschiedenen Varianten.

Am Liebsten mögen wir aber die vegetarischen Spinatknödel – im Winter mit einer deftigen Käsesauce, in den anderen Jahreszeiten schwenke ich die Knödel in etwas Butter. Ich bereite die Spinatknödel mit Käsesauce folgendermaßen zu:



Spinatknödel mit Käsesauce

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

Spinatknödel:

- 200g [LAND-LEBEN Dinkel-Knödelbrot](#)

- 180ml Milch
- 220g tiefgefrorener Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 2 Eier
- 100g Käse (Parmesan oder Bergkäse)
- 2 EL Mehl zum Binden
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 200ml Schlagobers

Käsesauce:

- 3 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 220ml Gemüsesuppe
- 300ml Schlagobers
- 110g geriebenen Käse
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Spinatknödel:

- Den tiefgefrorenen Spinat mit 3 EL Wasser in einen Topf geben und unter Rühren auftauen, anschließend abkühlen lassen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke hacken.
- Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin anschwitzen.
- Den Käse fein reiben und zur Seite stellen.
- Den Spinat gut ausdrücken und mit einem scharfen Messer in grobe Stücke schneiden.
- Das **LAND-LEBEN Dinkel-Knödelbrot** gemeinsam mit dem Spinat, den angeschwitzten Zwiebel- und Knoblauchstücken, dem Mehl und den Eiern in eine Schüssel geben. Zwei Drittel vom geriebenen Käse hinzugeben.
- Die Milch lauwarm erhitzen und zu den anderen Zutaten gießen.
- Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und gut durchrühren.
- Den Knödelteig ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

- In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Sieden bringen.
- Aus dem Knödelteig mit befeuchteten Händen ca. 10 Knödel (die genaue Anzahl ist abhängig von der Größe) formen und für ca. 12 Minuten im siedenden Salzwasser garen.
- Die Spinatknödel mit einer Schaumkelle herausgeben und gut abtropfen lassen.
- Jeweils 2-3 Spinatknödel gemeinsam mit der Käsesauce auf einen Teller geben und servieren.

Käsesauce:

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- In einer Pfanne die Butter erhitzen.
- Das Mehl hinzugeben.
- Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Suppe und das Schlagobers dazu gießen.
- Für ca. 5 Minuten einköcheln lassen.
- Den geriebenen Käse hinzugeben und umrühren, bis er geschmolzen ist.
- Die Käsesauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Dampfgarer: Die Spinatknödel können auch im Dampfgarer bei 100 Grad für 20 Minuten gegart werden.

Beilage: Wir essen zu den Spinatknödeln mit Käsesauce gerne einen Tomatensalat.

Einfrieren: Gerne bereite ich die doppelte Menge an Spinatknödeln zu und friere diese roh, auf einem Teller liegend ein. Sobald die Knödel gefroren sind, gebe ich sie in einen Gefrierbeutel. Gefrorene Knödel benötigen ca. 5 Minuten länger im Wasser bzw. im Dampfgarer.

www.land-leben.com