

## Südtiroler Semmelknödel mit Spinat

VORBEREITEN

75  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

200 g altes Brot (gewürfelt)  
200 ml Milch  
2 Eier  
100 g Blattspinat  
1 Esslöffel Mehl  
40 g geriebener Hartkäse  
50 g Butter  
1 kleine Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 Prise(n) Muskatnuss  
1 Prise(n) Zitronenschale (gerieben)  
1 Prise(n) Salz  
1 Prise(n) Pfeffer  
1 Esslöffel Petersilie (fein gehackt)  
1 Esslöffel Schnittlauch  
1 Esslöffel Parmesankäse (gerieben)

Semmelknödel sind eine wunderbare Art und Weise, trockenes altes Brot in eine Delikatesse zu verwandeln. Vor allem in der Alpenregion erfreuen sie sich bis heute ungebrochener Popularität. Bei dieser Variante verhilft frischer Spinat dem nahrhaften Klassiker zu einer besonderen Note. Eigentlich viel zu schade als Beilage!

- 1 -

Die Milch erhitzen bis sie lauwarm ist. Dann in einer großen Schüssel über die Brotwürfel gießen und ca. 30 Minuten einziehen lassen. Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch hacken. Die Spinatblätter gründlich waschen und grob hacken.

- 2 -

Die kleingehackte Zwiebel und die Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze mit etwas Butter in einer Pfanne andünsten, bis sie glasig sind. Dann den Spinat hinzugeben und für weitere 3-4 Minuten dünsten.

- 3 -

Den Pfanneninhalt zu dem Brot in die Schüssel geben. Gewürze, Mehl, geriebenem Käse und, als letztes, die Eier hinzufügen und alles gut durchmischen (am besten funktioniert das, wenn man es abwechselnd mit einer Gabel und mit bloßen Händen macht). Die fertige Masse weitere 30 Minuten ruhen lassen (natürlich kannst du den Knödelteig auch vorher machen und dann abgedeckt in den Kühlschrank stellen).

- 4 -

Den Teig in 6 gleich große Teile teilen und - am besten mit nassen Händen - daraus 6 etwa tennisballgroße Knödel formen. Diese so lange zwischen den Handflächen rollen, bis sie eine gleichmäßige und geschlossene Oberfläche haben. Für 15 Minuten beiseite stellen und ruhen lassen. Währenddessen in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. 2 Teelöffel Salz und - besonders vorsichtig - die Knödel hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

## Südtiroler Semmelknödel mit Spinat

Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen, die Klöße vorsichtig mit einem Schaumlöffel in die Pfanne geben und kurz in der Butter schwenken. Danach auf einen Teller legen, mit der restlichen Butter bestreichen, mit Parmesan-Käse und etwas Schnittlauch bestreuen und sofort servieren. Am besten passt dazu ein frischer grüner Salat.