



# Spinatknödel mit Parmesan

## Zutaten

- 4 Handvoll Spinatblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 5 altbackene Semmeln  
(oder 250 Gramm Semmelwürfel)
- 2 Eier
- 1 Becher Milch
- 2 Esslöffel Vollkornmehl  
Salz
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Stück Parmesan



Zwiebel



Eier



Milch



Spinatblätter



Parmesan



Butter



Semmel



Vollkornmehl

## Zubereitung

1. Spinat waschen und in einen Topf geben. Deckel daraufgeben und kurz erhitzen.
  2. Abseihen und klein schneiden.
  3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
  4. Butter im kleinen Topf erhitzen.
- >>>



5. Zwiebel dazugeben und sanft anrösten.
6. Semmeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
7. Eier aufschlagen und dazugeben.
8. Milch, Spinat, Zwiebel, Mehl, Salz und Muskat dazugeben.
9. Gut durchmischen und 10 Minuten stehen lassen.
10. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser befüllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
11. Mit nassen Händen Knödel formen und in das kochende Salzwasser geben.
12. 10 Minuten sanft kochen.
13. Knödel mit geriebenem Parmesan servieren.



#### Tipp von Brainy:

Für Tirolerknödel eine Handvoll Käse- und Schinkenwürfel in die Knödelmasse geben. Den Spinat weglassen. Dazu schmeckt Salat.



Spinatblätter

