



**BIRKENHOF**  
BIO SEIT 1994

## Spinatknödel

### Zutatenliste

500 g Knödelbrot oder Brötchen, altbacken  
250 g Spinat  
100 ml Milch  
2 Eier  
100 g Parmesan  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
2 Knoblauchzehen  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
Semmelbrösel

### Zubereitung

Den Spinat waschen und trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Semmelwürfel in eine ausreichend große Schüssel geben. Die Milch mit Eiern verquirlen und über die Würfel gießen und leicht vermengen.

Anschließend die Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in einer Pfanne mit Butter hell anschwitzen und den Spinat hinzugeben und ein wenig einköcheln lassen. In der Zwischenzeit den Parmesan grob reiben.

Die Semmelwürfel mit angerösteten Zwiebeln, Spinat, Knoblauch und Parmesan gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Der Teig sollte sich gut kneten und in Form bleiben. Ist der Teig zu feucht, etwas Semmelbrösel zugeben oder etwas Milch zugeben, falls er zu trocken ist. Dann die Knödel formen und etwa 30 Minuten im Ofen bei 100 °C Umluft über Dampf oder im Dampfgarer garen.

Dazu passt eine cremige Champignon-Soße und ein frischer Salat.

Guten Appetit!