



Spinatknödel mit Käsesauce

Zutaten (für vier Personen)

4 altbackene Brötchen
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
120 g blanchierter Blattspinat
180 ml Milch
3 Eier
½ TL Muskat

100 g Zwiebelwürfel
1 EL Öl
1 ½ EL Mehl
200 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe
2 ½ EL geriebener Käse (z.B. Bergkäse oder Käsereste)
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
8 Kirschtomaten
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Brötchen würfeln, zwei Drittel der angeschwitzten Zwiebeln zugeben, gut vermengen. Grob gehackten blanchierten Blattspinat unterheben, etwas lauwarme Milch zugeben und einarbeiten, anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse etwas anziehen lassen, danach Knödel formen und in sprudelndem Salzwasser etwa zwölf Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen. Dann mit Mehl bestäuben und mit kalter Milch angießen und glattrühren. Das Ganze mit Gemüsebrühe auffüllen, kurz aufkochen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauchröllchen, gehackte Petersilie und geriebenen Käse zufügen, alles gut verrühren.

Kirschtomaten in heißem Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knödel auf Tellern anrichten, mit Käsesauce überziehen, restliche Zwiebelwürfel darauf verteilen. Tomaten mit ansetzen, zum Schluß mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Person

328 kcal - 14 g Fett - 18 g Eiweiß - 35 g Kohlenhydrate – 3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.