

Spinat- und Käseknödel

Der Knödel hat bei uns in Osttirol große Tradition. Es gibt sie in der süßen Variante als Obstknödel aber auch in der herzhaften Variante. Die Rezepte sind nahezu unerschöpflich. Fast alles kann man in einem Knödel „verpacken“. Der wohl bekannteste unter ihnen ist der Tiroler Knödel. Hier könnt ihr das Rezept nachlesen:

Heute gibt es bei mir einmal die vegetarische Alternative: Spinat- und Käseknödel

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Gesamtzeit: 80 Minuten
- Portionen/Menge: 12 Knödel

Zutaten Spinatknödel:

25 dag Knödelbrot

20 dag Tiefkühlspinat (oder $\frac{1}{2}$ kg frischen Spinat)

1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch

2-3 Eier (je nach Größe), Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Mineralwasser

Butter und Parmesan zum Abschmelzen

Zubereitung Spinatknödel:

Weißbrot und Zwiebel klein schneiden – Zwiebel braun anrösten – den Knoblauch fein schneiden. Den halben Spinat püriere ich, den restlichen hacke ich klein. Nun kommen alle Zutaten in eine Schüssel. Die Eier unter die Masse gegeben. Alle restlichen Zutaten und sämtliche Gewürze dazugeben und mit den Händen gut vermischen.

Je älter und trockener das Weißbrot ist, desto mehr Flüssigkeit benötigt die Masse. Der Knödelteig sollte mindestens eine halbe Stunde rasten. Wasser immer nur nach und nach hinzugeben, damit der Teig nicht zu weich wird. Anschließend mit feuchten Händen Knödel formen und über Dampf in einem Einsatz für ca. 20 Minuten kochen.

Parmesan fein reiben und die Butter in einer Pfanne erwärmen, bis sie

leicht braun wird. Knödel anrichten, mit Käse bestreuen und dann mit Nussbutter abschmelzen. Mahlzeit ☐

Zutaten Käseknödel:

- 25 dag Knödelbrot
- 25 dag Käse (je nach Geschmack – ich nehme Gouda)
- 2-3 Eier (je nach Größe), 1 Zwiebel, Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Mineralwasser
- Butter zum Abschmelzen, Schnittlauch

Zubereitung Käseknödel:

Weißbrot, Käse und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel anrösten. Petersilie fein hacken.

Alle Zutaten und Gewürze werden nun in eine Schüssel gegeben und gut vermengt.

Je älter und trockener das Weißbrot ist, desto mehr Flüssigkeit benötigt die Masse. Wasser immer nur nach und nach hinzugeben, damit der Teig nicht zu weich wird. Der Knödelteig sollte mindestens eine halbe Stunde rasten. Anschließend mit feuchten Händen Knödel formen und über Dampf in einem Einsatz für ca. 20 Minuten kochen.

Die Knödel mit brauner Butter übergießen und mit Schnittlauch bestreuen. Mahlzeit ☐

Tipps am Rande:

- Welchen Käse man für die Käseknödel nimmt, bleibt einem selber überlassen. Ob Graukäse, Bergkäse oder Gouda – das ist Geschmackssache.
- Besonders raffiniert ist es, wenn man den Spinatknödel mit einem Stück Käse füllt.
- Sollte der Knödelteig einmal zu weich werden, kann man einfach Brösel unterkneten.
- Gerne kann man statt Mineralwasser auch Milch nehmen.
- Wenn man den Knödel direkt im Salzwasser kochen möchte, muss man 2 – 3 Esslöffel Mehl hinzugeben. Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass der Knödel über Dampf gekocht am besten schmeckt!