

Spinatknödel mit Käsesauce

Mengenangaben für **4 Portionen**



Spinatknödel

Zutaten:

- Knödelbrot (Vollkornknödelbrot): 240 g
- Haferflocken: 50 g
- Milch, nach Bedarf: 160 ml
- TK-Blattspinat, aufgetaut und gut ausgedrückt: 120 g
- TK-Cremespinat, aufgetaut: 120 g
- Mozzarella gerieben: 120 g
- Eier, Größe M: 2 Stück
- Zwiebeln, roh: 50 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Petersilie, gehackt: 15 g
- Rapsöl: 10 g
- Muskatnuss
- Salz
- etwas Pfeffer
- Semmelbrösel, nach Bedarf: 35 g

Zubereitung:

Spinatknödel mit Käsesauce (4 Portionen) (12 Knödel – 3 Knödel pro Portion)

- Knödelbrot und Haferflocken in eine große Schüssel geben. Milch erwärmen und darüber gießen. Kurz quellen lassen.
- Blattspinat und Cremespinat auftauen lassen und den Blattspinat gut ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Rapsöl anschwitzen.
- Spinat, Zwiebeln, Petersilie, Eier und geriebenen Mozzarella zur Knödelbrotmasse geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
- Die Masse ca. 15 Minuten durchziehen lassen. Konsistenz prüfen und bei Bedarf Semmelbrösel untermengen.
- Mit feuchten Händen Knödel formen, auf gelochte GN-Bleche setzen und im Kombidämpfer bei 100 °C dämpfen (*Alternativ in leicht siedendem Salzwasser ca. 15–20 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte dabei nicht sprudelnd kochen*).

Käsesauce



Dieses und weitere Rezepte entdecken unter:
<https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezepte/>

Zutaten:

- Skyr oder Magertopfen, fein gerührt: 240 g
- Milch: 200 ml
- würziger Käse, z.B. Bergkäse oder Emmentaler, gerieben: 80 g
- Maisstärke: 10 g
- Senf: 7 g
- Salz
- Pfeffer
- etwas Muskat, optional
- Knoblauchzehen, optional: 1 Stück

Zubereitung:

- Maisstärke mit einem Teil der kalten Milch glatt verrühren. Restliche Milch in einem Topf sanft erhitzen, nicht aufkochen. Die angerührte Stärke einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen, bis die Sauce bindet. Anschließend die Hitze reduzieren.
- Den geriebenen Käse nach und nach hinzufügen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.
- Skyr bzw. Magertopfen anschließend bei reduzierter Temperatur einrühren.
- Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss (optional) abschmecken.
- Bei Bedarf mit etwas zusätzlicher Milch auf die gewünschte Saucenkonsistenz einstellen.
- Käsesauce über die Spinatknödel geben und mit einem gemischten Salat servieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
671 kcal	25 g	13 g	71 g	11 g	36 g	6,35 g	3,2 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	M - Senf
------------	----------	-----------	----------