



Streckenzeit: circa 1h (mit Zeit zum Ziehenlassen)



- Semmmeln in feine Würfel schneiden
- Spinat auftauen und gut ausdrücken
- Zwiebel und Knoblauch schälen und dünsten
- Spinat hacken und mit andünsten
- Spinatmasse über die Brotwürfel geben
- Milch erhitzen und zur Spinat/Knödelmasse geben
- Eier hinzufügen alles verkneten und ziehen lassen
- Topf mit Brühe oder Salzwasser aufsetzen
- Krödel in Brühe simmern lassen
- Sonnenblumenkerne rösten, Butter schmelzen
- Mit flüssiger Butter, Kernen und Käse servieren

Tiroler Spinatknödel aus alten Semmeln

Anmerkung: Das traditionelle Tiroler Gericht kann mit püriertem oder gehacktem Blattspinat zubereitet werden. Mit püriertem Spinat werden sie intensiver Grün gefärbt. Raffiniert werden sie mit Blauschimmelkäse gefüllt.

Zubereitung: Die Semmeln in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Spinat auftauen und anschließend durch ein Sieb sehr gut ausdrücken. Die Spinatblätter sehr fein hacken. Bergkäse in sehr feine 3 mm Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl und Butter glasig anschwitzen. Blattspinat dazugeben und mit andünsten. Die Spinatmasse mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskat kräftig würzen und zum Knödelbrot geben. Die Milch in der selben Pfanne erhitzen und in die Schüssel geben. Abkühlen lassen und alles gründlich unterheben, aber nicht zermatschen. Danach die drei Eier und den gewürfelten Bergkäse untermischen. Knödelteig abdecken und für 30 Min. ziehen lassen. Falls die Masse danach noch zu weich ist, noch 1–2 EL Semmelbrösel oder 1–2 EL Mehl untermischen.

Einen mittleren Topf mit gesalzenem Wasser oder Brühe aufsetzen und aufkochen. Hände anfeuchten, die Knödel formen und ins kochende Wasser geben. Hitze sofort herunterdrehen. Anschließend für etwa zehn Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne ohne Fett im Pfännchen hellbraun rösten. Danach Butter schmelzen und golden karamellisieren lassen. Die gegarten Knödel aus der Brühe heben und auf Küchenpapier ausdämpfen lassen. Auf eine Servierplatte legen, mit der Butter übergießen und mit den Kernen bestreuen. Reichlich Bergkäse oder Parmesan über die Knödel reiben.

Variante: Den Spinat in einem Mixer/Pürierstab pürieren und zum Knödelbrot geben. Neben Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen und Eiern und noch 3 EL Quark hinzufügen. Knödel formen, in die Mitte ein tiefes Loch bohren, ein Stück Blauschimmel hineindrücken und Knödel wieder gut verschließen. Wie oben beschrieben sanft garen.

Tipp: Es empfiehlt sich generell, einen Probeknödel zu kochen, um zu prüfen, ob er in der Brühe zusammenhält.

Werkzeuge: Messer, Brett, Pfanne, Topf, Schüssel, Sieb, Mixer oder Pürierstab (optional)

Die Zutaten für ca. 8 mittelgroße Knödel:

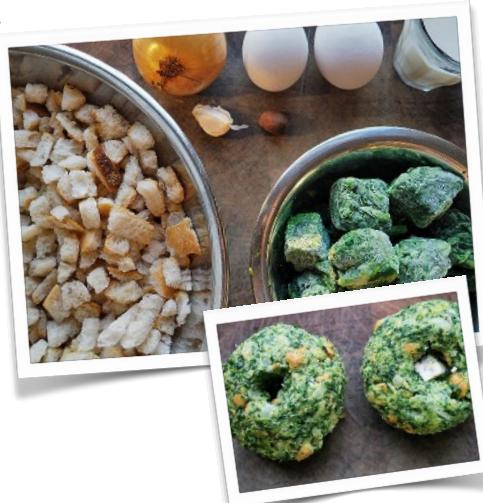
150 g Knödelbrot (ca. 3 altbackene Semmeln)
100 ml warme Milch
450 TK Spinat (ausgedrückt ca. 250 g)
1–2 Knoblauchzehen
1 mittlere Zwiebel
3 Eier Gr. M (oder 2 Gr. L)
Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, Salz
50 g Bergkäse
2 EL Mehl oder Paniermehl (optional zur besseren Bindung)
Salzwasser oder Gemüsebrühe zum Garen

Zum Servieren:

2 EL Sonnenblumenkerne
Stück Parmesan oder Bergkäse
3 EL Butter
Salatblätter und Petersilie für die Dekoration

Für die Variante:

3 EL Quark (ersetzt z. T. die Milch)
Stück Blauschimmelkäse für die Füllung



[Mehr Info hier:](#)

