

Spinat-Kräuterknödel in cremiger Käsesahnesoße

Zutaten | 4 Portionen

Für die Spinat-Kräuterknödel:

300 g	Brötchen, altbackene
250 g	Spinat, frisch (oder 150 g TK-Spinat)
1 kleine	Zwiebel
40 g	Butter
250 ml	Milch
2	Eier
1 Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Für die Käsesoße:

200 ml	Sahne
150 ml	Milch
150 g	geriebener Käse (z. B. Bergkäse, Gouda oder Emmentaler)
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Zubereitungszeit: 40-45 Min.

Zubereitung:

- Spinat grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz zusammenfallen lassen (TK-Spinat auftauen).
- Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Spinat zufügen, kurz mitdünsten.
- Milch leicht erwärmen. Brötchen in eine Schüssel geben und mit der warmen Milch übergießen.
- Spinat-Mischung, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen.
- Alles gut vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
- Aus der Masse gleichmäßige Knödel formen.

- Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen.
- Knödel hineingeben und bei leichter Hitze 15–18 Minuten ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen).
- Für die Käsesoße Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben und kurz anschwitzen.
- Mit Milch und Sahne ablöschen und glatt rühren.
- Käse einstreuen und schmelzen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Knödel auf Teller setzen und großzügig mit heißer Käsesoße übergießen.

Tipp:

Als perfekte Ergänzung passen gebratene Pilze wunderbar zu den Knödeln. Einfach Champignons oder Pfifferlinge in Butter goldbraun anbraten, leicht salzen und über die fertigen Knödel geben.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
185 kcal	10,5 g	16,0 g	8,5 g	130 mg