Spinatknödel II

www.fitdurchsleben.com

Mit Cremespinat -

Zutaten für 5 Personen:

100	g	Knödelbrot
110	g	Spinatpüree
20	g	Butter
40	g	Zwiebel
1	Zeh.	Knoblauch
2	St.	Eier
1,5	EL	Mehl, glatt
60	g	Emmentaler
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Muskat

Herstellung:

1. Knödelbrot mit Spinatpüree vermengen.
2. Die in feine Würfel geschnittenen Zwiebeln in Butter goldgelb anrösten.
3. Am Ende die gehackten Knoblauchzehen mit anrösten.
4. Zwiebel, Eier, Mehl und geriebenen Käse unter die Knödelmasse mischen.
5. Mit den Gewürzen abschmecken.
6. Zirka 20 Minuten ziehen lassen.
7. Pro Person zwei - drei Knödel drehen.
8. In Salzwasser ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister