

➤ aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 5/2017 Die besten Rezepte für den Herbst



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Kaspessknödel auf Blattspinat

schmeckt auch Kindern

Für 4 Portionen

4–5 helle Brötchen (ca. 250 g) ♦ 125 g Appenzeller am Stück ♦
1 Bund glatte Petersilie ♦ 200 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦
2 EL Butter ♦ 200 ml Milch ♦ 2 Eier ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦
750 g TK-Blattspinat ♦ 4 EL Bratöl ♦ ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

1. Brötchen ca. 1 cm groß würfeln und in große Rührschüssel geben. Käse grob raspeln und zufügen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und untermischen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. 1 EL Butter in Topf zerlassen, die Hälfte der Zwiebeln darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten 1 Knoblauchzehe dazupressen. Topf vom Herd nehmen und Milch zugeben. Eier, 1 gestrichenen TL Salz und Pfeffer untermischen. Milch-Ei-Mischung über Brötchen gießen, alles mit den Händen gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Masse in Schüssel kompakt zusammendrücken und ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

3. Inzwischen Spinat in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und in Sieb abgießen. Für die Knödel Brötchenmasse kräftig durchkneten, mit feuchten Händen 8 Knödel formen und diese zu

Talern à Ø ca. 7 cm flach drücken. Bratöl nacheinander in großer beschichteter Pfanne erhitzen. Kaspessknödel portionsweise von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun anbraten.

4. Inzwischen für den Spinat restliche Butter in breitem Topf zerlassen, restliche Zwiebeln darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anschwitzen und nach 2 Minuten restlichen Knoblauch dazupressen. Spinat zugeben, ca. 75 ml Wasser zugießen und unter Rühren 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Spinat auf 4 Teller portionieren, Knödel darauf anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde + ca. 15 Minuten Wartezeit

Pro Portion: ca. 475 kcal, 1990 kJ, 27 g EW, 37 g KH, 24 g F, 3 BE

KÜCHEN-TIPPS

➤ Für Kinder können Sie den Spinat auch noch fix mit dem Stabmixer fein pürieren.

➤ Auch lecker: Geben Sie 1 EL frisch gehackte Majoranblättchen zur Kaspessknödel-Masse.

LUST AUF MEHR?

➤ Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

JETZT NEU:

bis 18.02.2021 im Handel

