

Spinat-Knödel

Für 4 Portionen:

| | | |
|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| 600 g Blattspinat | 2 Eier | 1 bis 2 Knoblauchzehen |
| 125 g Schafskäse | 125 bis 140 g Mehl | Salz, Pfeffer |
| 40 g Butter | 60 g magerer Schinken | 2 El gehobelter Parmesan |

Spinat waschen, grobe Stiele entfernen. Kurz in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen, ausdrücken. Spinat auf einem Brett mit dem Messer fein hacken.

In einer Schüssel die Hälfte des Mehls, die Eier und den zerkrümelten Schafskäse mit Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch verquirlen. Fein gehackten Spinat dazugeben.

Mit den Händen und der Hilfe von Mehl aus jeweils einem El der Spinat-Käse-Masse Knödel formen. Die Knödel müssen rundherum mehlig-trocken sein.

Die Knödel in einen großen Topf mit heißem, nicht sprudelnd-kochendem Wasser geben und 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen.

Den in Streifen geschnittenen Schinken in Butter wärmen, nicht hart werden lassen. Mit dem Parmesan über die Knödel geben.

Tipps:

An Stelle von frischem Spinat können Sie auch tiefgefrorenen, gehackten Blattspinat nehmen. In einer großen Pfanne erhitzen, damit möglichst viel Flüssigkeit verdampft.

Wer es fleischlos liebt: Statt des angebratenen Schinkens passt zu den Spinatknödeln auch sehr gut Salbeibutter, hergestellt möglichst aus frischen Salbeiblättchen.

Der zarte Sommerspinat (er ist erst im Herbst erhältlich) eignet sich gut auch als Salat. Zum Beispiel mit in Scheiben geschnittenen rohen Champignons oder mit Austernpilzen.

Als Beilage können Sie Spinat im Sommer nach italienischer Art auch kalt servieren. Dazu gehören reichlich Olivenöl, Knoblauch und einige Spritzer Zitronensaft.

Dem Nachwuchs schmeckt der gesunde Spinat am besten in einer Sahnesauce - zusammen mit Nudeln.

Spinat reichert Nitrat an. Steht er bei Zimmertemperatur herum, kann daraus schädliches Nitrit entstehen. Stellen Sie Speisereste deshalb immer sofort in den Kühlschrank, selbst wenn sie noch etwas warm sind.

test Mai 2001