

Unser Veggie-Tipp der Woche: Luftige Spinat-Serviettenknödel mit würziger Kräuter-Käsesauce



[caption id="attachment_10273" align="aligncenter" width="709" caption="Durch das vorsichtige Vermengen von Spinatmasse und Knödelbrot werden die Serviettenknödel angenehm luftig."]



[/caption]

Ich wollte für dieses Rezept für Spinatknödel zum einen viel Spinat und Quark verwenden, zum anderen dennoch einen luftig, lockeren Knödel erzielen. Der Knödel soll ja möglichst viel Sauce aufnehmen können.

Dafür sollte der blanchierte Spinat sehr gut ausgedrückt werden. Das Knödelbrot sollte nicht mit der übrigen Masse lange verknetet, sondern nur locker untergehoben werden.

Manche geben zum Mehl noch einen Teelöffel Backpulver. Das macht das Ganze noch lockerer. Auf Backpulver habe ich allerdings verzichtet. Das Ergebnis war überzeugend. Viel Spass mit unserem vegetarischen Rezept der Woche!

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

Für die Knödel:

- 350 g frischer Spinat
- 250 g Quark

- 200 g Semmelknödelbrot (am besten Würfel)
- 50 g reifer Bergkäse (mindestens 6 Monate gereift), fein gerieben
- 3 Eier (XL oder L)
- 2 EL Mehl oder Maismehl
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 25 g Butter
- Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss
- Wer möchte: 2 EL Leinsamen

Für die Käsesauce:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Mehl oder Maismehl
- Wer möchte: 1-2 Knoblauchzehen
- Wenig Öl zum Anbraten
- 200 g Blauschimmel- oder Rotschimmelkäse (am besten aus der Region)
- Salz und Pfeffer

Wer möchte: 1 Handvoll frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, junge Brennesselblätter, Spitzwegerich, Gundermann

Zubereitung

1. Für die **Spinat-Serviettenknödel** den Spinat gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser in einem Topf 1 Minute kochen. Dann durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit den Händen gut ausdrücken und auf einem Brett grob hacken.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Diese dann in einem kleinen Topf mit Butter 2 Minuten glasig anschwitzen. In einer Schüssel den Spinat mit dem Zwiebel-Knoblauchgemisch, dem Quark, Leinsamen und den Eiern gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Das Semmelknödelbrot in einer extra Schüssel mit Mehl oder Maismehl, geriebenem Käse vermengen. Dann vorsichtig das Semmelknödelbrotgemisch unter die Spinat-Quarkmasse heben.
4. Zwei Klarsichtfolien übereinander lappend auf die Arbeitsfläche legen und dünn mit Öl bepinseln. Die Knödelmasse in zwei Teile trennen. Einen Teil auf die Klarsichtfolie zu einer länglichen, wurstähnlichen Rolle legen. Alles in Klarsichtfolie einwickeln und die Enden wie ein längliches Bonbon zusammendrehen. Dann noch in Alufolie wickeln und die Enden ebenfalls eindrehen.
5. Mit dem zweiten Teil der Masse genauso verfahren.
6. Die Knödelrollen mit reichlich siedendem Wasser in einer Bräterform ca. 35-40 Minuten gar ziehen lassen.
7. Vor dem Servieren aus den Folien wickeln und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.
8. Für die **Käsesauce** die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Diese dann in einem kleinen Topf mit Öl 2 Minuten glasig anschwitzen. Mit Mehl oder Maismehl bestäuben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißwein oder der Gemüsebrühe angießen. Unter Rühren die Milch und die

Sahne zugeben. Nun 8-10 Minuten sanft köcheln. Topf auf die Seite stellen.

9. Den Käse in Würfel schneiden und in die Flüssigkeit geben. Unter Rühren schmelzen.

10. Vor dem Servieren die fein geschittenen Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu schmecken frische Tomaten und geschmelzte Zwiebeln.