

Spinatknödel mit Spitzkohlsalat

von Johanna Albery

LWL-Förderschule Regenbogenschule Münster

Energie: 461 kcal

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitung ca. 45 Minuten

für die Knödel:

- 250 g altbackene Brötchen
- 2-3 EL gemahlene Haferflocken oder Paniermehl
- 500 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 1 Zwiebel
- 6 EL Rapsöl
- 150 ml Milch bzw. Alternativen wie Hafer- oder Sojadrink
- 3-4 Eier (M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- ca. 5 EL Weizenmehl Type 450 oder Dinkelmehl – in flexibler Menge, je nach benötigter Bindung

für den Salat:

- 450 g Spitzkohl (ca. 1/2 Kopf), im Winter Wirsing
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Zucker
- 1 TL scharfer Senf
- 2,5 EL Apfelessig

1. Knödelmasse vorbereiten

- › Brot klein würfeln und mit Haferflocken oder Paniermehl in eine Schüssel geben.
- › Spinat gut ausdrücken und grob hacken.
- › Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 3 EL Öl glasig dünsten. Den Spinat kurz mit dünsten.
- › Milch oder Milchalternative zugeben und erwärmen. Alles unter die Brotwürfel mischen.
- › Eier zugeben und untermischen.
- › Jetzt so viel Mehl unterrühren, bis die Masse gut formbar ist und beim Formen stabil bleibt – die genaue Menge hängt von der Feuchtigkeit der übrigen Zutaten ab.
- › Salz, Pfeffer und Muskatnuss darüberstreuen und alles locker untermischen.

2. Knödel formen und garen

- › In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Kochendes Wasser salzen.
- › Aus der Brotmasse mit feuchten Händen 12 Knödel formen.
- › Hitze reduzieren und Knödel im Topf bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten garziehen lassen.

3. Salat zubereiten

- › Spitzkohl (im Winter Wirsing) waschen und trocken schütteln.
- › Strunk keilförmig herausschneiden und Blätter in feine Streifen schneiden.
- › In einer großen Schüssel mit Salz, Kümmel und Zucker würzen und kräftig durchkneten.
- › Pfeffer, Senf, Essig und 3 EL Öl verrühren und untermischen.

4. Servieren

- › Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.

