



# Spinatknödel

mit Wurzelgemüse und Parmesan in Gewürzbrühe



## Zutaten für vier Personen

150 g Knödelbrot (gewürfeltes, getrocknetes Weißbrot)  
2 EL Mehl  
50 g Milch  
40 g Quark  
2 EL Reibekäse  
250 g Blattspinat, gedünstet  
2 EL Butter  
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt  
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten  
2 Eier

750 g Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotten, Petersilienwurzeln)  
400 ml Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
2 Salbeiblätter  
2 Thymianzweige  
Pfeffer aus der Mühle, Salz  
Muskat  
natives Olivenöl extra  
Parmesankäse am Stück



### Zubereitung

Zunächst das Knödelbrot mit dem Mehl und dem Reibekäse vermischen und leicht salzen. Die Zwiebel und den Knoblauch in Butter andünsten, den Blattspinat dazugeben, würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Anschließend den Spinat mit den Eiern pürieren und zum Knödelbrot geben. Nun die Milch und den Quark, Salz und Pfeffer ebenfalls zum Brot geben und alle Zutaten gut vermischen. Die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe erhitzen, das Suppengemüse putzen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in der Brühe bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Lorbeerblätter, Thymian und Salbei in die Brühe geben und mit dem Gemüse garziehen lassen.

Von der Spinatmasse kleine Knödel formen und in Salzwasser ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Das Suppengemüse mit etwas Brühe in einem Suppenteller anrichten, die Knödel darauf platzieren, den Parmesan darüberhobeln und mit etwas Olivenöl beträufeln.

### Mein Tipp

- Falls Knödel übrigbleiben, schneiden Sie diese in Scheiben und braten Sie sie kurz in Olivenöl von beiden Seiten an. Legen Sie die Scheiben in eine Auflaufform, bestreuen sie mit Reibekäse und überbacken sie im Backofen.
- Dazu passen verschiedene Blattsalate



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.