

# Südtiroler Spinatknödel mit Kürbisspänen und Nüssen

Heiß &  
Tnnig



## Zutaten

200 g Weißbrot (ein paar Tage alt)

80 ml Milch

300 g Blattspinat (auch TK-Spinat geht)

2 Eier

1 Zwiebel

30 g Butter

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Parmesan

Salz, Pfeffer, Muskat  
(evtl. Semmelbrösel)

Walnusskerne

Ca. 30 g Kürbis

1 EL Olivenöl

Parmesan

30 g Butter

## Zubereitung

Zuerst schneidet ihr das Weißbrot in Würfel, gebt es in eine Auflaufform und beträufelt es mit Milch. Nun könnt ihr den Blattspinat waschen, in siedendem Salzwasser blanchieren und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Falls ihr TK-Spinat verwendet: Lasst diesen ein paar Stunden vorher langsam auftauen. Drückt den Spinat gut aus und hakt ihn klein. Verquirlt nun die Eier mit dem Spinat und stellt sie beiseite.

Schneidet nun die Zwiebel in feine Würfel. Erhitzt in einer Pfanne erst das Öl und gebt dann 30 g Butter hinzu. Schwitzt darin bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel glasig an. Die Zwiebeln sollen weich werden, aber keine Farbe annehmen. Lasst die Zwiebelwürfel ein bisschen abkühlen.

Gebt jetzt die Zwiebelwürfel und die Eier-Spinat-Mischung zu den Brotwürfeln und mischt alles mit den Händen gut durch. Würzt die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Esslöffel Parmesan. Lasst den Knödelteig nun ca. 2 Stunden ruhen.

Probiert nach der Ruhezeit Euren Knödelteig und würzt ihn eventuell noch einmal nach. Da jeder Knödelteig anders ist, kann es sein, dass er zu feucht ist. Das kann an verschiedenen Faktoren liegen: Das Brot ist nicht so hart gewesen (= nehmt weniger Milch), ihr habt große Eier verwendet oder der Spinat war noch zu nass. Das ist nicht schlimm: Gebt so viele Semmelbrösel hinzu, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Überprüfen könnt ihr Eure Knödelmasse mit einem Probeknödel, den ihr im heißen Wasser ziehen lasst. Behält er seine schöne Form? Hat er die richtige Konsistenz? Prima. Schwimmt der Teig nach kurzer Zeit auseinander und ist nur noch Brei? Dann war der Teig zu nass – dann müsst ihr noch einmal Semmelbrösel hinzugeben.

Wenn ihr den perfekten Probeknödel aus dem Wasser gefischt habt, formt ihr aus der restlichen Masse sechs Knödel und lasst sie in einem großen Topf mit ausreichend Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen. Das Wasser sollte nicht kochen, sondern nur leicht sprudeln.

Während die Knödel kochen, könnt ihr einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schneidet von einer Kürbishälften erst dünne Scheiben ab und schneidet diese dann in Streifen. Lasst die Kürbisstreifen im Olivenöl kurz dünsten. Hakt die Walnüsse und zerlassst in einem kleinen Topf 30 g Butter und lasst sie leicht bräunen.

Hebt nun die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und lasst sie leicht abtropfen. Serviert sie mit den Kürbisstreifen, den Nüssen und der braunen Butter. Ich liebe es, zum Schluss noch eine Spur frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und geriebenen Parmesan darüber zu geben.

Wein und Variationen: Probiert statt Parmesan einfach mal einen kräftigen Bergkäse aus. Oder gebt in den Kern des Knödels ein kleinen Klecks Weichkäse (Blauschimmelkäse), dann wird's noch käsiger :)

Als Wein passt natürlich ein Südtiroler Weißwein mit mineralischer Note und feiner Säure. Aber auch ein Weißburgunder passt herrlich dazu.