

Semmelknödel mit Spinat



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Einfaches vegetarisches Rezept für die ganze Familie – schnell zubereitet

Gastrezept unserer [Vera auf Weltreise](#)

Manchmal, ganz selten, fehlt uns so ein leckeres, schweres, deftiges deutsches Essen. Gerade heute ist so ein Tag und wie der Zufall es so will, haben wir alte Brötchen (= Semmeln) übrig, die so kross sind, dass sie auch unser kleines Tochter-Kaninchen sie nicht mehr knabbern möchte. Die rettende Idee lautet: Semmelknödel! Etwas, das unseren australischen Gastgebern gänzlich unbekannt ist und sehr gut ankommt und uns wunderbar an die Heimat erinnert...

Gerade beim Teig durchkneten sind kleine Helferhände gerne dabei ;) - viel Spaß beim Ausprobieren!

P.S.: Brot und Brötchen können gerne schon etwas älter sein und somit lecker "recycelt" werden ;).

Zubereitungsdauer: ca. 25 Minuten (+ 20 Minuten Kochzeit)

Zutaten für eine vierköpfige, hungrige Familie:

- 1/2 Vollkornbrot, geschrotet
- 2 Weißmehl-Semmeln
- 350 ml Vollmilch
- 10 g Butter
- 1 Zwiebel
- 100 g frischen Blattspinat
- 3 EL frische Petersilie

- Pfeffer und Salz
- ggf. Semmelbrösel
- 3 Eier

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

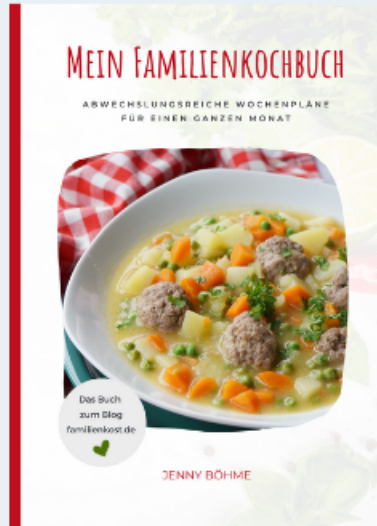
Gesamtzeit aktiv: ca. 45 Minuten

1. Schneide das Brot und die Brötchen in kleine Stücke.
2. Schäle und würfle die Zwiebeln, hacke die Petersilie und brate sie in Butter glasig an. Menge die Brotwürfel unter.
3. Erhitze die Milch bis kurz unter den Siedepunkt und gib sie ebenfalls zu dem Brotmix . Lass sie 10 Minuten einweichen. In dieser Zeit garst du den Blattspinat in kochendem Salzwasser (ca. 1 Minute) und hebst ihn anschließend unter.
4. Mixe die Eier mit Salz und Pfeffer und rühre sie unter.
5. Nun knetest du mit nassen Händen den Brötchenteig und formst ihn zu Kugeln (=Knödel). Falls der Teig zu trocken ist, gibst du mehr Milch hinzu, ist er zu klebrig, mengst du Semmelbrösel unter (kein Mehl!).
6. Gib die Semmelkugeln in köchelndes, nicht sprudelndes Salzwasser und lass sie 20 Minuten garen, bis die Semmelknödel oben schwimmen - fertig.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Diese Semmelknödel mit Spinat schmecken super lecker als Beilage bei Fleischgerichten oder als vegetarische Hauptspeise, klassisch wie in Südtirol mit zerlassener Butter und geriebenem Parmesankäse oder mit einer schmackhaften Pilz-Sahne oder Gorgonzola-Sauce. Mhmmmm...