



## Spinat-Knödel

für 2 Personen

ca. 100 g frischer Spinat

1 TL Ghee

1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt

½ Zwiebel, fein gewürfelt

100 ml Milch

1 ½ TL Salz

etwas Pfeffer

3 Msp. Kurkuma gem.

1 Msp. Muskatnuss frisch gerieben

1 TL Zitronensaft

125 g Knödelbrot (oder 2 Semmeln gewürfelt)

2 Eier

10 g Butter

gerne noch etwas Butter und geriebener

Parmesan



### Zubereitung:

- Frischen Spinat waschen. In kochendem Wasser kurz blanchieren, herausnehmen und kurz mit kaltem Wasser übergießen. Abtropfen lassen und dann mit einem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.





- In einem Topf das Ghee erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebelwürfel für eine Minute darin glasig dünsten.
- Mit der Milch aufgießen, Salz, Pfeffer und Kurkuma zugeben und kurz aufkochen lassen.
- Knödelbrot in eine Schüssel geben. Die Gewürzmilch über das Knödelbrot geben und gut durchmengen.
- Nach dem Auskühlen die Eier und den Spinat dazugeben und die Masse zu ca. 6 Knödeln formen. Zum Verfeinern etwas Butter hinzufügen.
- Die Knödel in sprudelnd kochendes Wasser hineingeben und für 1 Minute kochen lassen, dann auf kleiner Hitze weitere 10 bis 15 Min. fertig köcheln.



*Tipp:* Sehr lecker schmeckt das Gericht, wenn ihr die Knödel kurz in warmem Ghee schwenkt und mit Parmesan bestreut.

