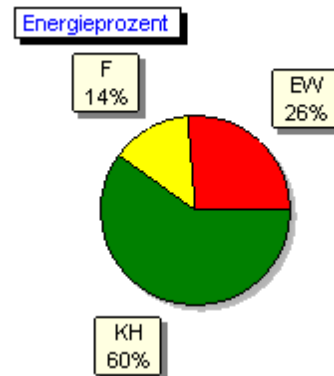


Spinatknödel mit Käsekern

Für 6 Portionen:

Pro Portion ca. 354 g

0,3 g Speisesalz
0,2 g Pfeffer
400 g Spinat tiefgefroren
450 g Semmelwürfel
250 g Kuhmilch
4 EL Weizen Mehl
120 g Bierkäse 15%
2 Stück Hühnerei frisch
0,2 g Muskatnuss
1 Messerspitze Speisesalz



Spinat erwärmen und passieren. Knödelbrot ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Hälfte vom Spinat mit Milch, Knödelbrot, Mehl und Ei vermischen und würzen. Sollte die Masse zu weich geraten sein, mit Brösel festigen.

Käse in Würfel schneiden. Mit nassen Händen Knödel formen mit einem Käsewürfel in der Mitte.

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Knödel hineingeben und im siedenden Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Dazu einen Salat genießen!

Nährwertangaben pro Portion			
326 kcal	20 g Eiweiß	49 g KH	5 g Fett
% der Energie	26 %	60 %	14 %