

Rezept des Monats Dezember 2013

Spinatknödel

Zutaten:

- * 500 g ged. passierter Spinat
- * 250 g gek. passierte Kartoffel
- * 30 g Butter
- * 125 g Semmelbrösel
- * 25 g Dinkelgrieß
- * 3 Stück Eier
- * Salz, Muskatnuss, Knoblauch

Zubereitung:

Die Butter schaumig rühren (braucht etwas Geduld!), die Eier und die Gewürze dazu geben und gut verrühren. Den Spinat dünsten, passieren und gemeinsam mit den gekochten und passierten Kartoffeln untermischen. Danach die Semmelbrösel und den Dinkelgrieß beifügen. Alles ca. 30 Minuten anziehen lassen, mit nassen Händen mittelgroße Knödel formen und in leicht kochendem Salzwasser garziehen lassen.

Tipp:

Eine besonders feine Knödelform, ideal als Beilage zu Festtagsgerichten oder Pilzsaucen.

Spinat:

Ein Vorläufer des bei uns bekannten Spinats war vermutlich in Persien als „ispanag“ kultiviert worden und wurde von den Arabern als „isbanah“ nach Spanien gebracht. Dort wurde zum ersten mal im 9. Jahrhundert von ihm berichtet. In Spanien wandelte sich der Name zu „espinaca“. In Mitteleuropa erwähnte ihn im 13. Jahrhundert erstmals Albertus Magnus: „Er übertrifft die Melde, besitzt borretschähnliche Blätter, wegerichähnliche Blüten und stachelige Früchte.“ Im Mainzer Hortus Sanitatis von 1485 wird er noch als Heilpflanze angesehen. Der Botaniker Leonhart Fuchs nannte ihn 1543 in seinem Kräuterbuch „Spinachia“ und schrieb: „Spinat oder Spinet würdt auch Beynetsch genent ... auf arabisch Hispanach ... als Hispanachkraut, vielleicht darumb, das er aus Hispania erstlich in ander nation ist gebracht worden“.

Zu dieser Zeit war Spinat bereits weit verbreitet und verdrängte als Gemüse zusehends die im Mittelalter beliebte, verwandte Gartenmelde. Heute wird Echter Spinat weltweit, mit Ausnahme der Tropen, angebaut, in Europa vor allem in Italien, Frankreich und Deutschland.

Spinat enthält auch nach Korrektur eines ursprünglichen Kommafehlers relativ viel Eisen (ca. 4 mg/100g). Weiters enthält er sehr viel wertvolle Folsäure. Allerdings auch eine beträchtliche Menge an Oxalsäure. Entgegen der weit verbreiteten Meinung „Spinat ja nicht aufzuwärmen“ muß festgestellt werden, dass das Aufwärmen grundsätzlich kein Problem darstellt. Wichtig ist hingegen eine gute Kühlung des fertigen Gerichtes. Also die Reste sofort in den Kühlschrank und erst unmittelbar vor dem Aufwärmen auf den Herd!

Dieses Rezept drucken