

Spinatnocken, Spinatknödel

Strangolapreti (im Trentin)

Zutaten : (für 4 – 6 Portionen)

300 g gehackter Spinat (TK),
250 g Semmeln oder Weißbrot,
(altbacken, vom Vortag),
150 ml Milch,
2 Eier

Salz,
Pfeffer,
frisch gemahlene Muskatnuss,
Semmelbrösel.

Zubereitung :

Den Spinat auftauen lassen. Die alten Semmeln (oder Weißbrot) in dünne Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Milch beträufeln und gut durchmischen. Den aufgetauten Spinat untermischen. Mit einem Teller abdecken und 2 Stunden durchziehen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Eier zugeben und die Masse mit dem Pürierstab bearbeiten, damit die Brotbrocken zerkleinert werden. Wenn die Masse zu weich ist, etwas Semmelbrösel zugeben.

Mit einem Esslöffel eine Portion abstechen und mit angefeuchteten Händen zum Nocken formen. Kochen Sie jetzt einen Probenocken um festzustellen ob die Masse zusammenhält und ob die Nocken genügend gewürzt sind. Dann formen Sie alle Nocken aus und können sie so – mit Klarsichtfolie abgedeckt noch ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Die Spinatnocken in kochendes Salzwasser legen. Das Wasser sollte dann nicht mehr sprudeln kochen, sondern nur noch „ziehen“. Wenn die Nocken oben schwimmen und sich rollen (nach etwa 5 Min.) sind sie fertig.

Die Spinatnocken sofort servieren !

Die Spinatnocken (Strangolapreti) werden mit Salbeibutter übergossen und mit Parmesankäse bestreut.

Wir haben aus der Masse Tennisball große Knödel geformt und sie zusammen mit Rote Bete Knödel und Käseknödel als

„Tris von Knödeln nach Südtiroler Art“ auf Salaten serviert. Die Spinatnocken eignen sich aber auch als Beilage zu Braten mit viel Soße oder zum Ragout.

Spinatnocken sind vor allem eine Südtiroler Spezialität. Im Trentin heißen die Spinatnocken „Strangolapreti“.

