

6**SAUBERES WASSER
UND SANITÄR-
EINRICHTUNGEN**

Kostbares Wasser

Wasser ist die Grundlage allen Lebens für Menschen, Tiere und Pflanzen. Nur ein kleiner Teil ist zum Trinken und Kochen geeignet. Wasser kommt bei uns scheinbar unendlich aus dem Hahn, trotzdem müssen wir achtsam damit umgehen. So kann das Wasser vom Gemüsewaschen zum Gießen verwendet werden.

Spinatknödel



180 g altbackenes Weißbrot

150 ml Milch

2 Eier

600 g Blattspinat

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 El Öl

Salz, Pfeffer

60 g Quark

30 g geriebener würziger Käse

140 g Mehl

2 El Butter

2 El geriebener Parmesan



Schritt für Schritt zu **Spinatknödeln**

Brot kleinwürfeln und mit Eiern und Milch vermischen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen, Stängel entfernen und Blätter kleinschneiden.



Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit dem erhitzten Öl anschwitzen. Den Spinat zugeben, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Möglichst köcheln lassen, bis das ganze Wasser verdunstet ist. Kurz abkühlen lassen und gegebenenfalls die restliche Flüssigkeit abgießen.



Mit Quark, Käse und Mehl zur Brotmasse geben und gut vermengen, bis ein Knödelteig entsteht. Sollte dieser zu weich ist, etwas zusätzliches Mehl zugeben. 15 Knödel mit befeuchteten Händen formen oder mit Löffeln abstechen und in leicht kochendem Wasser 10 Minuten garen lassen. Herausnehmen, mit zerlassener Butter übergießen und mit Parmesan bestreuen.



Statt Spinat schmeckt auch Mangold lecker

Guten Appetit!