

Spinatknödel mit Hacksauc

Zutaten:

600 g Kartoffeln
500 g Spinat (TK)
200 g Cherrytomaten
200 g Möhren
500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
80 - 100 g Mehl
80 g Speisestärke
1 Ei
50 g geriebener Parmesan
1 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

- Spinat auftauen lassen.
- Kartoffeln in der Schale etwa 20 Minuten garen.
- Gegarte Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Spinat klein hacken und gut ausdrücken.
- Nach und nach das Ei, Spinat, Parmesan, Mehl und die Speisestärke unter die Kartoffeln kneten.
- Teig muss gut "formbar" sein.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Mit bemehlten Händen Knödel formen.
- Im heißen Salzwasser die Knödel 15 Minuten garen.
- Vor dem Servieren in der heißen Butter schwenken.
- Für die Sauce Möhren und Tomaten klein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Möhren kurz mitdünsten.
- Tomatenmark, Tomatenstücke und Brühe unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Etwa 10 Minuten garen.
- Zusammen mit den Knödeln servieren.