

Spinatknödel mit Tomatensauce

Zutaten Knödel:

100 g Semmelbrösel
80 g Schalotten
450 g Blattspinat (TK)
100 ml Milch
1 EL Mehl
1 Ei
4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zutaten Tomatensauce:

250 g Tomatenstücke (Dose)
3 Knoblauchzehen
2 EL Parmesan
10 Oliven
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Spinat nach Anweisung auftauen.
- Kurz ankochen und gut abtropfen lassen.
- Schalotten und Knoblauch klein hacken und in Öl andünsten.
- Semmelbrösel mit lauwarmer Milch, dem Ei und Mehl verrühren.
- Spinat etwas klein hacken und zum Semmelbröselteig geben.
- Schalotten und Knoblauch ebenfalls zugeben.
- Alles zu einer glatten Masse verkneten.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Etwa 10 - 12 Knödel formen.
- In kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten ziehen lassen.
- Für die Sauce Tomaten (mit Sud), Öl, Oliven und die gepressten Knoblauchzehen in einen Topf geben.
- Pfeffern, salzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Knödel anrichten, Tomatensauce zugeben und mit Parmesan überstreuen.