

Spinat-Parmesan-Knödel

Kartoffel-Gerichte » Klöße

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Kartoffel(n)
- » 500g Blattspinat
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Ei(er)
- » Muskat
- » 60g Mehl
- » 60g Stärke
- » 50g ger. Parmesan
- » 200g Möhre(n)
- » 2 Tomate(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 250g Hackfleisch
- » 1 EL Öl
- » 1 EL Tomatenmark
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » Oregano
- » 1 EL Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, mit Schale ca. 20min kochen. Spinat putzen, waschen, ca. 2min in Salzwasser blanchieren. Spinat gut ausdrücken und hacken. Kartoffeln pellen, zerstampfen. Mit Ei, Mehl, Stärke, Parmesan und Spinat vermengen. Mit Salz und Muskat würzen. Mit feuchten Händen ca. 12 Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15min garen. Abtropfen.

2. Möhren schälen, waschen. Tomaten putzen, waschen. Zwiebel schälen. Gemüse würfeln. Zwiebel, Möhren und Hack in Öl anbraten. Tomatenmark einrühren. Brühe und Tomaten zufügen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5min köcheln. Knödel in heißer Butter schwenken. Mit der Soße anrichten.

Nährwerte: 440kcal/E26g/F16g/KH46g pro Portion

angelegt am: 27.03.2005

Rezept-Nr: 1713

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke