

Spinat-Käse -Knödel mit Tomatensauce



healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/89/Spinat_Kaese_Knoedel_mit_Tomatensauce.html

Zutaten für 4 Personen (20 kleine Knödel):

- 250 g altbackenes Brot
- 150 ml lauwarme Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 500 g TK-Blattspinat, aufgetaut
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Bergkäse
- 2 Eier
- 60 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung:

1. Altbackenes Brot in etwa 5 mm – 1 cm kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit lauwarmer Milch übergießen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter farblos anschwitzen.
3. Spinat mit den Händen fest ausdrücken, dann fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Spinat kurz mit andünsten, die Hälfte der Petersilie zufügen und beides zu den Brotwürfeln geben.
4. Käse in 5 mm feine Würfelchen schneiden. Eier und Mehl zufügen, Käsewürfel unterziehen und die Knödelmasse mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.
5. Die Masse 25 Minuten zugedeckt stehen lassen, dann mit leicht angefeuchteten Händen 20 kleine Knödel formen.
6. Währenddessen für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Olivenöl farblos anschwitzen. Tomaten aus der Dose grob hacken, zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensauce bei mittlerer Temperatur unter

gelegentlichem Rühren 15 - 20 Min. leise köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken.

7. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Knödel vorsichtig hineingeben. Das Wasser einmal aufwallen lassen, Temperatur verringern und den Topf mit einem Deckel schließen. Die Knödel ca. 10 Minuten garziehen lassen.
8. Knödel aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Tomatensauce auf vier Teller verteilen, Knödel daraufsetzen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Preis pro Portion: 1,49 €