

Kartoffel-Spinat-Knödel

Vegetarisch » Spinat-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Kartoffel(n)
- » 250g Blattspinat
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 EL Öl
- » Muskat
- » 60g Mehl
- » 60g Stärke
- » 1 Ei(er)
- » 4 Tomate(n)
- » 500g Dosentomaten
- » 40g Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale ca. 25min garen. Spinat in etwas Salzwasser bei schwacher Hitze auftauen lassen. Abtropfen und, bis auf einige Blätter, hacken. Eine Zwiebel fein würfeln, in 1EL heißem Öl andünsten, Spinat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Herausnehmen.

2. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Ei, Salz, Muskat und gehackten Spinat untermengen. Mit Salz und Muskat würzen. Daraus ca. 12 Knödel formen. In Salzwasser ca. 20min ziehen lassen.

3. Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen. Tomaten vierteln und entkernen. Eine Zwiebel würfeln, in 1EL heißem Öl andünsten. Stückige Tomaten zufügen, aufkochen. Tomaten und übrigen Spinat zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter bräunen. Knödel mit Tomatenragout anrichten, mit Butter beträufeln.

Nährwerte: 380kcal/E10g/F16g/KH48g pro Portion

angelegt am: 10.10.2003

Rezept-Nr: 572

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke