



Spinatknödel mit Tomatensauce

<https://wohlfuehlen-leicht-gemacht.de/spinatknödel/>

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN, LEICHT

Zutaten Spinatknödel

200 g Blattspinat TK	40 g Vollkornmehl
1 Zwiebeln	4 Stängel Petersilie
2 EL Butter	Salz
130 g Milch	schwarzer Pfeffer
250 g Toastbrotwürfel	Muskat
150 g Mozzarella	
3 Eier	

Zutaten Tomatensauce

2 Zwiebeln	Wasser
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
1 Dose Tomaten gehackt	
15 g Tomatenmark	
1-2 TL italienische Kräuter	
200 g Cocktailtomaten	



Spinatknödel mit Tomatensauce

<https://wohlfuehlen-leicht-gemacht.de/spinatknödel/>

Zubereitung

1. Spinat in eine Schüssel geben und antauen lassen. Dann in einem Mixer oder dem Messer zusammen mit der Petersilie klein hacken. Beiseite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Mit Butter in einer Pfanne andünsten und abkühlen lassen.
3. Brot in kleine Würfel schneiden.
4. Mozzarella klein zupfen.
5. Alle Zutaten (Zwiebeln, Knoblauch, Milch, Brotwürfel, Mozzarella, Mehl, Eier, Spinat, Salz, Pfeffer, Muskat) vermengen und nach Geschmack würzen bis eine cremige nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Funktioniert sehr gut mit den Händen oder einem großen Mixer. Wenn die Masse zu feucht zum Formen ist, noch etwas Mehl unterkneten.
6. Die Masse 15 min ruhen lassen.
7. In der Zwischenzeit **Tomatensauce** zubereiten.
8. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten.
9. Alle Tomaten, Tomatenmark, Gewürze und eine halbe Dose (wo die Tomaten drin waren) Wasser zu der Zwiebelmischung geben.
10. 10 - 15 Minuten auf mittlerer Stufe mit halbgeschlossenen Deckel köcheln lassen.
11. Währenddessen aus der Spinatknödelmasse mit den Händen ca. 10 -12 runde Spinatknödel formen, in reichlich siedendem Salzwasser 10-12 min garziehen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **Meine Empfehlung** als bessere Alternative, wenn die Möglichkeit besteht: In Wasserdampf 18 min garen.
12. Anschließend etwas Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödel darin kurz anbraten und danach mit der Tomatensauce servieren.

Guten Appetit!