

Vegetarische Rezepte

Spinatknödel Salat

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Backen, Brot, Salat, Spinat, Tomate, Vegetarisch, Gemüse

ZUBEREITUNG

1:30 Stunden (plus

Ruhezeit)

SPINATKNÖDEL

| | | | |
|-------|----------------------------|--------|---------------------------------|
| 1 | kg Spinat | 10 g | Butter |
| | Salz | 150 ml | Lauwarme Milch |
| 2 | Laugenbrötchen (ca. 150 g) | 1 | Ei (M) |
| 100 g | Zwiebeln | 3 | Essl. Mehl (evtl. mehr) |
| 1 | Knoblauchzehe | 3 | Essl. Semmelbrösel (evtl. mehr) |

PFEFFER SALAT

| | | | |
|---|--|----------|----------------------------|
| 1 | Knoblauchzehe | | Pfeffer & Salz |
| 1 | 11 mittelscharfer Senf | 1 | Rote Zwiebel |
| 4 | Essl. Aceto balsamico bianco - (evtl. mehr) | 50 g | Gelber Löwenzahnsalat |
| 3 | Essl. Wasser | 150 g | Kirschtomaten |
| 7 | Essl. Olivenöl | 3 | Büffelmozzarella (à 130 g) |
| 2 | 11 Zucker | 1/2 Bund | Schnittlauch |

1. Für die Knödel den Spinat putzen, waschen, in Salzwasser blanchieren, abschrecken und sehr gut ausdrücken. Dann fein hacken. Laugenbrötchen in 1 cm große Würfel schneiden. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 80-10 Minuten rösten. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit der Milch über die Brötchen geben, 5 Minuten ziehen lassen. Ei, Mehl, Semmelbrösel und Spinat zugeben, unterheben und leicht durchkneten. Salzen, pfeffern, 30 Minuten ruhen lassen.
3. Knoblauch durchpressen und mit Senf, Balsamico, 3 EL Wasser und Olivenöl verrühren. Mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Rote Zwiebel pellen, halbieren und längs in 2-3 mm breite Spalten schneiden. Löwenzahnsalat putzen, waschen und trocken tupfen. Kirschtomaten halbieren. Mozzarella gut abtropfen lassen, halbieren und in 1-2 cm breite Spalten schneiden. Schnittlauch in längere Stücke schneiden.
4. Aus der Knödelmasse ca. 30 kleine Knödel (<3 cm ø) formen. In kochendes Salzwasser geben und bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Knödel mit roten Zwiebeln, Löwenzahnsalat, Kirschtomaten und Mozzarella auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit dem Schnittlauch bestreut sofort servieren.