



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Spinat-Kartoffel-Knödel



Zutaten Für 4 Portionen

- 225 g Alnatura Blattspinat (tiefgekühlt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Alnatura Bratöl
- 25 ml Alnatura Reisdrink
- ½ TL Alnatura Meersalz
- 2 Prisen Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen
- Alnatura Muskatnüsse ganz
- 1 Beutel Alnatura Kartoffelknödel halb und halb (Trockenmischung, 112,5 g)

Zubereitung

Zubereitungszeit 10 Min. + 20 Min.
Antauzeit + 10 Min. Quellzeit

Spinat antauen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, mit dem Reisdrink ablöschen und vom Herd nehmen.

Spinat mit der Knoblauch-Zwiebel-Flüssigkeit in einen hohen Rührbecher geben, Salz und Pfeffer hinzufügen und 1 Prise Muskatnuss darüberreiben. Mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Knödelteigmischung dazugeben, gründlich vermengen und 10 Min. quellen lassen.

Aus der Knödelmasse 20 walnussgroße Kugeln formen und bis zur Verwendung im Kühlschrank kalt stellen.

Die Spinatknödel auf Fonduegabeln aufspießen und im siedenden Fond 10 Min. gar ziehen lassen.