

Spinatknödel mit Paradeiserragout

Hauptspeise

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Knödel vermengen und mit feuchten Händen Knöderln formen. Salzwasser kochen und Knöderln einlegen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Für das Paradeiserragout Thea erhitzen, Zwiebel andünsten, Karotten mitdünsten. Paradeiserwürfel zufügen und mit den Kräutern köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Knöderln servieren.



ZUTATEN

1/4 kg mehlige Erdäpfel
(geschält, gekoch, püriert)

1/4 kg Blattspinat grob
gehackt

10 dag Brösel

3 Stk. Eier

Salz und Pfeffer

1 Stk. Knoblauchzehen
fein gehackt

1 TL Thea

1 Stk. Karotte, fein
geraffelt

1 Stk. Zwiebel gehackt

1/2 Dose gewürfelte
Tomaten (aus der Dose)

Thymian

Rosmarin

Basilikum

Salz und Pfeffer