

Spinat-Hafer-Knödel mit Tomatensoße

 Mittel  ca. 45 Min.



Zutaten | 2 Portionen

250 g Spinat (frisch oder TK)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
90 g kernige Haferflocken
100 g Magerquark
1 Ei
3 EL frisch geriebener
Parmesan
1 Dose gehackte Tomaten (à
400 g)
1 Prise Zucker
Basilikum, gehackt

Nährwerte pro Portion

| | |
|----------------|------|
| kcal | 440 |
| Fett | 17 g |
| Kohlenhydrate | 43 g |
| Eiweiß | 27 g |
| Ballaststoffe, | 6 g |
| davon 2 g Beta | |
| Glucan | |
| Salz | 3 g |

Zubereitung

Spinat waschen und abtropfen, bzw. auftauen lassen.
Schalotte und Knoblauch fein hacken und die Hälfte in 1 TL heißem Olivenöl in einem Topf andünsten. Spinat zugeben und 5 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat mit Gewürzen abschmecken, vom Herd nehmen und Haferflocken, Quark, Ei und 1 EL Parmesan zugeben. Alles gut vermischen und 5 Minuten quellen lassen. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und mit den Händen aus der Masse 6-8 Knödel formen. Wenn das Wasser gekocht hat, die Knödel vorsichtig hineingeben und ohne Deckel unterhalb des Siedepunktes 20-30 Minuten gar ziehen lassen.
In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 1 TL Öl erhitzen und darin die restlichen Schalotten- und Knoblauchwürfelchen andünsten. Die Tomaten zugeben und erwärmen. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Basilikum zugeben. Die fertigen Knödel mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, mit übrigem Parmesan bestreuen und mit der Tomatensoße servieren.