



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 13

Spinatbällchen auf Tomatensugo

Zutatenliste:

Für die Spinatbällchen:

500 g frischer Spinat

1 EL Butter

1 EL Mehl

1 EL Magerquark

1 Ei

Salz

Pfeffer

Muskat

30 g Parmesan

Für die Tomatensoße:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 Dose Cubetti (von bioladen*)

2 EL Tomatenmark

Meersalz

Pfeffer

1/2 TL Rohrohrzucker

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL Basilikum, TK

Zubereitung:

Den Spinat putzen, waschen und blanchieren, bis er zusammenfällt, dann mit kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. In einem Topf mit Butter den Spinat ca. 3 Minuten dünsten, mit Mehl überstäuben, unterrühren und anschwitzen, vom Herd stellen.

Den Quark und das Ei verrühren und zu dem Spinat geben, mit den Gewürzen kräftig abschmecken, alles nochmals verrühren und kalt werden lassen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen, diese in Mehl wälzen und in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei mäßiger Hitze ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken, Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten, die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Basilikum unterheben. Die Sauce in eine flache Schüssel füllen, darauf die Spinatbällchen setzen und alles mit dem Parmesan bestreut servieren.