

Deftiges Faschiertes mit selbstgemachten Spinatknödeln



40-50min



2 Personen

Wir servieren heute selbstgemachte Serviettenknödel in einer würzigen Sauce mit Faschiertem. Die grüne Farbe bekommen sie vom Spinat, den wir püriert zum Teig hinzufügen. In Österreich ist es üblich, die Knödelrolle in Servietten einzuschlagen und in Wasser zu kochen. Das Ganze funktioniert auch wunderbar mit Frischhaltefolie und macht die Zubereitung noch einfacher! Da wird die ganze Familie s...

Was du von uns bekommst

- Dinkeltoast ¹
- Blattspinat
- Zwiebel
- Milch ⁷
- Dita Detox
- Tante Mizzis Bratengewürz
- passierte Tomaten
- gemischtes Faschiertes
- Eier ³
- Knoblauchzehe
- Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Kochtopf
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 880kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 48.5g



1. Zwiebeln schneiden

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Brot rösten

Das **Toastbrot** in 1-2cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, für ca. 2-3Min. im Rohr rösten. **Vorsicht!** Das **Brot** nicht anbrennen lassen!



3. Milch vorbereiten

Inzwischen einen mittleren Topf 1TL Butter oder Pflanzenöl erhitzen und die **Hälfte der Zwiebeln** und den **Knoblauch** ca. 1-2Min. anschwitzen. Mit 125ml der **Milch** ablöschen, halben Rindersuppenwürfel darin auflösen und mit der **Dita Detox Gewürzmischung**, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Die **Milch** darf schön kräftig gewürzt sein.



4. Knödelteig mischen

In einem großen Topf ausreichend Wasser für die **Knödel** zum Kochen bringen. Nun den **Spinat** in die **Gewürzmilch** geben und ca. 1-2Min. einköcheln, bis er komplett zusammengefallen ist. Nun mit einem Stabmixer pürieren. Mit dem **Brot** sowie **Semmelbröseln** vermischen. Sobald die Mischung nicht mehr heiß ist, die **Eier** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Knödel kochen

Nun 3-4 Lagen Klarsichtfolie leicht überlappend auslegen und die **Hälfte der Masse** mittig darauf verteilen, wie eine Wurst eindrehen und die Enden zubinden. Mit dem **restlichen Knödelteig** wiederholen. Die **Rollen** für ca. 15-20Min. im Wasser leicht köcheln lassen.



6. Sugo ansetzen

Das **Faschierte** und die **restlichen Zwiebeln** mit 1EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten, mit **passierten Tomaten** und restlichen Suppenwürfel ablöschen, mit Salz, Pfeffer und **Bratengewürz** abschmecken. Alles ca. 6-7Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen, oder bis die **Knödel** fertig sind. Die **Knödelrollen** in Scheiben schneiden und mit der **Fleischsauce** servieren.