Rezept

Spinat-Quark-Klößchen in Mohnsahne

Ein Rezept von Spinat-Quark-Klößchen in Mohnsahne, am 29.04.2024

Zutaten

350 g	TK-Blattspinat, aufgetaut
1	kleine Knoblauchzehe
200 g	Magerquark
1	Ei (Größe S)
	schwarzer Pfeffer
50 g	Sahne
1 EL	Mohn
2	Schalotten
20 g	Diätmargarine
4 EL	Weizenmehl Type 1050
	Salz
	geriebene Muskatnuss
100 ml	Milch
2 EL	frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat in eine beschichtete Pfanne geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen. Dann abkühlen lassen, in ein sauberes Geschirrtuch geben und die ausgetretene Flüssigkeit gründlich ausdrücken. Den Spinat sehr fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.

2. Die Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Spinat, Schalotten, Knoblauch, Quark, Mehl, Ei, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.

3. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, leicht salzen. Aus dem Spinatteig mit zwei Teelöffeln walnussgroße Nocken abstechen und portionsweise im siedenden Wasser in 3-4 Min. gar ziehen lassen. Zum Abtropfen in ein Sieb geben.

4. Die Sahne und die Milch in einer Pfanne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Mohn unterrühren. Die Spinat-Quark-Klößchen darin vorsichtig wenden und falls nötig erhitzen. Mit Parmesan bestreut servieren.