

Schwäbische Laubfrösche

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Traditionsreich aus alter Zeit, eben schwäbisch, beliebt wie eh und je

Zutaten

- Für ca. 12 Laubfrösche:
- 250 g Bratwurst/Brät, zerbröseln
- 24 gleichmäßig große Freiland-Spinatblätter, geputzt, mehrfach gewaschen
- 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
- 1-2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 ganzes Ei
- 1 Bündchen Petersilie, gehackt
- 1/8 l Fleischbrühe Instant
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss
- Für die Sauce:
- 3 mittelgroße Tomaten ohne Blüte, entkernt, in Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark

Zubereitungsart

Schritt1

Die Laubfrösche:

Schritt2

Zunächst die geputzten, von groben Stängeln befreien, mehrfach gewaschen Spinatblätter, kurz in reichlich Salzwasser 1 min. blanchieren.

Schritt3

Sofort mit einer Schaumkelle heraus fangen und in Eiswasser abschrecken, auf Küchentrepp auslegen, trocken laufen lassen. Jeweils 2 Spinatblätter übereinander auslegen.

Schritt4

Schritt5

Die Füllung:

Schritt6

Die Zwiebeln mit der Petersilie in etwas Butter andünsten; das Bratwurstbrät aus den Därmen drücken.

Schritt7

Zu dem gut ausgedrückten Brötchen und dem Ei geben, mit dem Zwiebel-Petersiliengemisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Schritt8

Einen gut Esslöffel in die Mitte der Spinatblätter setzen, seitlich einschlagen und vorsichtig aufrollen.

Schritt9

In einem ausreichend großen Bratentopf vorsichtig anbraten und mit der Fleischbrühe aufgießen. Bei kleiner Hitze, abgedeckt, ca. 20-25 min. leise köcheln lassen, in einer Auflaufform anrichten.

Schritt10

Die Sauce:

Schritt11

Zwiebelwürfel und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, Tomatenmark und Tomatenwürfel dazu geben.

Schritt12

Mit dem Pochier Fond und Creme fraiche aufgießen, 2-3 min. reduzieren lassen, nachschmecken.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die Laubfrösche mit der Sauce übergießen und mit Kartoffelstampf oder Salzkartoffeln servieren.

Schritt15

Rezeptart: Schwäbisch **Tags:** beliebt wie eh und je, bodenständig, Hauptgericht, preiswert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)469
- Fett (g)38
- KH (g)14
- Eiweiss (g)17
- Ballast (g)3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schwaebische-laubfroesche/>