Spinatnocken auf mediterranem Gemüse in der Auflaufform

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });

Für jeden Tag, fleischlos, herzhaft – fruchtig, schmeckt der ganzen Familie

Zutaten

- Für die Spinatnocken:
- 300 g frischer Blattspinat (Geht auch mit T.K. – Spinat)
- 300 g Magerquark
- 2 kleine, ganze Eier
- 70 g geriebene Semmelbrösel oder Panierbrot
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer, 1 Strich Muskatnuss:
- Für das mediterrane Gemüse:
- 500 g vollreife Tomaten
- 200 g grüner Paprika
- 200 g gelber Paprika
- 100 g frischer Fenchel in Streifen
- 30 g schwarze, kernlose Oliven in Scheiben
- 2 El frischer, gezupfter Thymian
- 60 g geriebener Parmesan
- 2 El Olivenöl
- Knoblauchsalz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den frischen Spinat zunächst putzen, von groben Stängeln befreien und mehrfach waschen, gut ablaufen lassen.

Schritt3

Die Tomatenblüte heraus schneiden, vierteln und die Kerne entfernen. Ebenso den Paprika waschen, halbieren, Blüte und Kerne entfernen, in 3 cm große Würfel schneiden.

Schritt4

Die Spinatnocken:

Schritt5

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen, den Spinat dazu geben.Ca. 3 - 4 min. zusammen fallen lassen, salzen, pfeffern.

Schritt6

Auf einem Küchensieb ablaufen lassen, gut ausdrücken und grob hacken.

Schritt7

Mit dem Quark, den Semmelbröseln oder Panierbrot und den Eiern verarbeiten, salzen, pfeffern und mit einem Strich Muskatnuss nachschmecken. Die Masse ca. 10 min. ausruhen, quellen lassen.

Schritt8

(Ev. vorher eine Probenocke garen und noch etwas Panierbrot dazu geben).

Schritt9

Mit 2 feuchten Esslöffeln beliebig große, ovale Nocken formen und in siedendem Salzwasser ca. 5 min. leise garen.

Schritt10

Das mediterrane Gemüse:

Schritt11

Den Paprika zunächst in einer Stielpfanne in dem heißen Olivenöl scharf in 2 Chargen anbraten. Etwas Farbe nehmen lassen und den Fenchel dazu geben, 1 – 2 min. zusammen braten.

Schritt12

Die Oliven, Tomaten und Thymian kurz unterschwenken und in eine ausreichend große Auflaufform geben.

Schritt13

Die Spinatnocken mit einer Schaumkelle heraus fangen, auf Küchenkrepp ablaufen lassen.Obenauf

setzen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

In den auf 220 ° C vorgeheizten Backofen ca. 20 min. weiter garen, goldbraun überkrusten und sofort zu Tisch geben.

Schritt16

.

Tags: fleischlos, für jeden tag, preiswert

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spinatnocken-auf-mediterranem-gemuese-in-der-auflaufform/