

# 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
- Knoblauchsatz, 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/>