

Vegetarische Spinatnocken auf Ratatouille

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos lecker, frisch, bunt und pikant, schnell gemacht

Zutaten

- Für die Spinatnocken:
 - 200 g altbackene Brötchen in 2 cm großen Würfeln
 - 200 ml Milch
 - 1000 g Freilandspinat, geputzt, mehrfach gewaschen
 - 150 g gehackte Schalotten oder Zwiebeln
 - 2 ganze Eier
 - 2 El Mehl
 - 4 El Olivenöl
 - Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Für das Ratatouille:
 - 2 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
 - 2 vollreife Fleischtomaten ohne Kerne in 2 cm großen Würfeln
 - 1 Zucchini geschält, ohne Kerne in 2 cm großen Würfeln
 - 1 Aubergine in 2 cm großen Würfeln
 - 1 grüne Paprikaschote in 2 cm großen Würfeln
 - 1 gelbe Paprikaschote in 2 cm großen Würfeln
 - 1 rote Paprikaschote in 2 cm großen Würfeln
 - 10 schwarze Oliven, grob gewürfelt
 - ½ Chilischote fein geschnitten
 - 1-2 Knoblauchzehe fein geschnitten
 - 2 El Tomatenketchup
 - 2 El Öl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Spinatnocken

Schritt2

Die Brotwürfel zunächst mit der kochenden Milch übergießen, mit einem Topfdeckel abdecken und durchziehen lassen.

Schritt3

Die Schalotten in etwas Öl glasig anschwitzen den Spinat dazu geben, 2 - 3 min. dünsten, auf einem Küchensieb ablaufen lassen, ausdrücken und grob hacken.

Schritt4

Mit den Eiern und 2 El Mehl zum Brot geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, alles gut miteinander verkneten.

Schritt5

Zu gleichmäßig runden Knödeln oder mit einem Esslöffel zu ovalen Nocken formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 min. leise gar ziehen lassen, bis die Knödel oben schwimmen.

Schritt6

Das Ratatouille:

Schritt7

Die Zwiebeln mit Knoblauch und Chili glasig anschwitzen und zunächst und nach Garzeit den Paprika, die Aubergine und die Zucchini für 2-3 min. dazu geben. Danach die Tomatenwürfel, die Oliven und den Ketchup für ca. 2 min; hinzufügen, nachschmecken, nicht verkochen lassen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

2 - 3 Spinatknödel auf den „bissfesten“ gegartem Ratatouille anrichten; ev. einen wilden Reis - Risotto dazu reichen.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, ratatouille, spinat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-spinatnocken-auf-ratatouille/>