

Jacqueline Amirfallah
Semmelknödel mit Spinat und Käse
auf Tomaten-Chili-Sauce

Mittwoch, 7. September 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel

500 g	Blattspinat
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Zucker
300 g	trockenes Weißbrot vom Vortag
250 ml	Milch
150 g	Manchego
3	Eier
etwas	Paprikapulver

Für die Sauce:

4	Fleischtomaten
1	rote Zwiebel
1	rote Chilischote
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für die Knödel den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
3. Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Das Weißbrot (es sollte gut durchgetrocknet sein) in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
5. Die Milch in einem Topf erhitzen, dann die heiße Milch über die Brotwürfel gießen und 10 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Sauce die Haut der Tomaten einritzen, Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. 3/4 der Tomaten grob würfeln.
7. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
8. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili kleinschneiden.
9. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.



10. Je nach gewünschtem Schärfegrad entsprechend Chili zugeben, ebenfalls die grob geschnittenen Tomaten.
11. Die restliche Tomate vierteln, das Fruchtfleisch austreichen und mit in den Topf geben. Tomatenviertel beiseitelegen.
12. Tomatensaucenansatz mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
13. Für die Knödel einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen.
14. Den Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
15. Spinat und Käse zum eingeweichten Brot geben.
16. Die Eier verschlagen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ebenfalls zum Brot geben. Alles gut vermengen. Aus der Masse Knödel von ca. 3 cm Durchmesser formen.
17. Knödel in den Topf mit siedendem Salzwasser geben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.
18. Die Tomatenviertel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
19. Die Tomaten-Chilisauce fein pürieren und Butter untermixen, abschmecken.
20. Tomatensauce auf Teller geben, Knödel darauf anrichten und mit den gebratenen Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ
48 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 35 g Fett