

Grießnocken auf Rahmspinat



Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Bund Petersilie
- 2 Eier
- 130 g Weichweizengrieß
- 60 g Butter
- Salz
- 1 Beutel Blattspinat, frisch (= 500 g)
- 2 Tomaten
- 150 ml Milch 1,5%
- frisch gemahlener Pfeffer
- heller Saucenbinder
- Muskatnuss, gemahlen
- 1 Liter Brühe

Zubereitung:

1. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Eier verquirlen und den Grieß untermischen. Die Hälfte der Butter schmelzen, mit der Petersilie zu dem Grieß geben, salzen und kurz quellen lassen.
2. Spinat evtl. putzen und waschen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden. Restliche Butter erhitzen, Spinat dazugeben und andünsten. Milch angießen und abgedeckt ca. 8-10 Minuten garen. Tomaten zufügen, kurz mit erhitzen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und mit Saucenbinder leicht andicken.
3. Brühe aufkochen. Aus der Grießmasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln Nocken abstechen und diese in der heißen Brühe gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Grießnocken auf dem Rahmspinat anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35-40 Minuten

Nährwerttabelle:

Pro Portion:
kJ/kcal: 1366/326
EW: 11,6 g
F: 17,8 g
KH: 29 g
BE: 2