

■ REZEPT DES MONATS - APRIL



Food/Alamy.com | Madlen

Spinat-Kartoffel-Küchlein

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Kartoffeln
500 g	Spinat frisch, oder Blattspinat gefrostet
1	Knoblauchzehe
3 EL	Mehl
3-4	Eier
50 g	frisch geriebenen Parmesan (oder anderer Hartkäse)
	Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL	Öl
2 EL	Butterschmalz

- Kartoffeln mit Schale ca. 20 min. weich kochen
- Spinat gründlich waschen und putzen, oder auftauen, Knoblauch würfeln
- 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch anschwitzen und mit Spinat dünsten, bis er zusammenfällt, salzen, abkühlen und abtropfen lassen, hacken
- Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken, mit dem gehackten Spinat, Mehl, 3 Eiern, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen und daraus handtellergroße Küchlein formen (wenn die Masse zu fest ist, ev. noch ein Ei dazu geben)
- Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Küchlein darin portionsweise bei mittlerer Hitze goldbraun braten

Dazu passt ein Salat oder kurz gebratenes Fleisch.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
	411	3 BE	21 g	23 g