



## → SPINATBÄLLCHEN AUF TOMATENSUGO

**Zutaten (für 4 Pers.):** Für die Spinatbällchen: 750g frischer Spinat, 1EI. Butter, 1EI. Mehl, 1EI. Magerquark, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, 30g Parmesan, für die Tomatensoße: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2EI. Olivenöl, 1 Dose Tomaten-Cubetti, 2EI. Tomatenmark, Meersalz, Pfeffer, 1/2TI. Rohrohrzucker, 1Msp. Cayennepfeffer, 1TI. gehackte Basilikumblättchen

**Zubereitung:** Den Spinat putzen, waschen und blanchieren, bis er zusammenfällt, dann mit kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. In einem Topf mit Butter den Spinat ca. 3min. dünsten, mit Mehl überstäuben, unterrühren und anschwitzen, vom Herd stellen. Den Quark und das Ei verrühren und zu dem Spinat geben, mit den Gewürzen kräftig abschmecken, alles nochmals verrühren und kalt werden lassen. Aus der Masse kleine Bällchen formen, diese in Mehl wälzen und in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei mäßiger Hitze ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken, Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten, die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und ca. 10min. köcheln lassen. Basilikum unterheben. Die Sauce in eine flache Schüssel füllen, darauf die Spinatbällchen setzen und alles mit dem Parmesan bestreut servieren.

## → ROTE BETE- TOFU- TÜRMCHEN MIT PESTO

**Zutaten (für 4 Pers.):** für die Türmchen: 350g Rote Bete, 250g Räuchertofu, 8EI. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat; für Pesto: 150g Blatt Petersilie, 90g Parmesankäse, 60g Walnüsse, 2 Knoblauchzehen, 150g Olivenöl

**Zubereitung:** Die Rote Bete in Salzwasser ca. 30min. kochen, abziehen und in Scheiben schneiden. Den Räuchertofu ebenfalls in Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten braten. Für das Pesto alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen. Die gebratenen Scheiben abwechselnd übereinander schichten und mit Pesto garnieren. Als Beilage dazu eignen sich hervorragend Schmorkartoffeln.

## → SPINATTORTE

**Zutaten:** 750g frischer Spinat, 100g Weizen, 100g Doppelrahm-Frischkäse, 200g Magerquark, 2EI. weiche Butter, 4 Eier, 1 gestr. Ei, Salz, 1 gestr. TI. edelsüßes Paprikapulver, 2Msp. geriebene Muskatnuss, 2Msp. schwarzen Pfeffer, frisch gemahlen, Fett zum Braten, 100g Gouda oder Emmentaler Käse, 1Bd. Radieschen, evtl. etwas Petersilie

**Zubereitung:** Den frischen Spinat waschen, einige schöne große Blätter zurücklassen. Den Rest blanchieren und abtropfen lassen. Den Weizen mehlfrein mahlen. Den Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten für den Teig (Mehl, Frischkäse, Quark, Butter, Eier, Salz, Paprikapulver, Muskat und Pfeffer) in einer Schüssel rasch verrühren. Den Spinat grob hacken und unter den Teig mischen. Eine Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen und glatt streichen. Die Spinattorte ca. 30min. bei mittlerer Hitze backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit den geriebenen Käse kurz zerlaufen lassen. Die Spinattorte in der Auflaufform servieren, wobei die zurückgelassenen Spinatblätter von der Mitte aus wie eine Blume angeordnet werden. Die geputzten ganzen Radieschen in der Mitte bergartig anrichten.

## → ROTE BETE - RISOTTO

**Zutaten (für 4 Pers.):** 3 Rote Bete, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 250g Risottoreis, 1 Glas Rotwein, 1l Brühe nach Bedarf, 50g Butter, 75g Parmesan, frisch gerieben, 2EI. Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem Glas, Olivenöl, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Rote Bete, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und das geschnittene Gemüse kurz anschwitzen. Den Risottoreis dazu geben und weiter anschwitzen, bis die Reiskörner glasig sind. Den Rotwein dazu geben und einkochen lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Brühe dazu geben. Immer wieder einkochen lassen, bevor man neue Brühe in den Topf gibt. Eventuell braucht man etwas mehr Brühe. Zum Schluss die Butter, den geriebenen Parmesan und den Meerrettich unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

## → SEMMELKNÖDEL MIT PILZEN UND SPINAT

**Zutaten:** 300g altbackene Brötchen, 100g Zwiebeln, 1Bd. glatte Petersilie, 50g Butter, 250ml Milch, Salz, Muskat, 2 Eier, 40g Allgäuer Bergkäse, 12 Scheiben durchwachsenen Speck, 1TI Öl, 50ml Weißwein, 300ml Schlagsahne, 500g Spinat, 600g gemischte Pilze oder Champignons, 50g Butter, Salz, Muskat, 4EI. Öl, 1TI. Majoranblätter (gehackt)

**Zubereitung:** Von den Brötchen die Rinde fein abreiben. Brötchen in 1cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Zwiebeln fein würfeln, Petersilienblätter fein hacken. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Petersilie zugeben und mit den Brötchen mischen. Milch kurz aufkochen, mit Salz und etwas Muskat würzen, über das Brot gießen und vorsichtig mischen. Die Masse in der Schüssel etwas andrücken, einen Deckel darauf setzen und 45min. quellen lassen. Inzwischen 8 Scheiben Speck in Streifen schneiden. Im Öl andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 30min. ziehen lassen. Restliche Speckscheiben nebeneinander zwischen 2 Lagen Backpapier in eine große Pfanne legen. Mit einem Topf beschweren und bei mittlerer Hitze ca. 10min. knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und halbieren. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Pilze sorgfältig putzen, größere halbieren bzw. vierteln. Käse in 8 gleich große Würfel schneiden. Die Brötchenmasse mit feuchten Händen mit den Eiern sorgfältig verkneten. Knödelteig in 8 Portionen teilen, mit feuchten Händen zu Knödeln formen, je 1 Stück Käse mittig eindrücken. Knödel rund formen, auf ein Tablett legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Knödel hineingleiten lassen und bei mittlerer Hitze 15min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Inzwischen 30g Butter erhitzen, Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen, warm halten. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 4-5min. braten. Restliche Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Specksahne durch ein Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Dann mit dem Schneidstab gut aufmixen. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen, auf Tellern verteilen. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Salzwasser nehmen, abtropfen lassen und auf dem Spinat anrichten. Mit Pilzen, der Specksauce und den krossen Speckscheiben servieren.