Spinatbratlinge mit Pilz-Tomaten-Soße

Zutaten (für 2 Personen):

· 200 g junger Spinat
· 2 Zwiebeln
· 2 Zehen Knoblauch
· 3 EL Olivenol
· 125 g Ricotta
· 1 Ei
· 2 EL (Bio) Süßlupinenmehl
· 4 EL Vollkorn- Semmelbrösel
· 1 Bio-Zitrone
· Salz
· aus der Mühle: Pfeffer
· 250 g gemischte Pilze
· 2 TL Tomatenmark
· 400 g (aus der Dose) stückige Tomaten
· 200 ml Gemüsebrühe
· nach Belieben: rotes Basilikum

Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen. Einige Spinatblatter beiseitelegen. Jeweils die halbe Menge Zwiebeln und Knoblauch schalen, in feine Wurfel schneiden und in einem großen Topf in etwa einem Drittel des Ols andunsten. Spinat dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, ausdrucken und hacken.

Ricotta, Ei, Spinat, Sußlupinenmehl und Semmelbrosel in einer Schussel mischen und mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer wurzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Handen pro Portion 2 Frikadellen formen (Vorsicht, der Teig ist ziemlich feucht!) und auf einem Teller zugedeckt kuhl stellen.

Fur die Soße Pilze (z.B. Champignons, Krauterseitlinge, Pfifferlinge) putzen, nach Bedarf trocken abreiben und grob zerkleinern. Ubrige Zwiebel und Knoblauch schalen, in feine Wurfel schneiden und in einem großen Topf in einem weiteren Drittel des Olivenols andunsten. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Ruhren 2-3 Minuten mitbraten. Tomatenmark und stuckige Tomaten hinzufugen. Bruhe dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer wurzen und offen bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, dabei ab und zu umruhren.

Inzwischen das ubrige Ol in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten hellbraun braten. Herausnehmen, auf Kuchenpapier abtropfen lassen und mit der Pilz-Tomaten-Soße servieren. Mit den ubrigen Spinatblattern und nach Belieben mit rotem Basilikum garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen