

Spinatbratlinge mit Pilz-Tomaten-Soße

Zutaten (für 2 Personen):

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

Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen. Einige Spinatblätter beiseitelegen. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schalen, in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf in 1 EL Öl andunsten. Den Spinat dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und hacken.

Ricotta, Ei, Spinat, Sußlupinenmehl und Semmelbrösel in einer Schüssel mischen und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Spinat-Ricotta-Masse mit angefeuchteten Händen 4 Frikadellen formen (Vorsicht, der Teig ist ziemlich feucht!) und auf einem Teller zugedeckt kühlen stellen.

Für die Soße die Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge) putzen, nach Bedarf trocken abreiben und grob zerkleinern. Übrige Zwiebel und Knoblauch schalen, in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf in 1 EL Olivenöl andunsten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten mitbraten. Tomatenmark und stückige Tomaten hinzufügen. Die Brühe dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

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

Nährwerte pro Portion:

500 kcal, 28 g Eiweiß, 30 g Fett, 24 g Kohlehydrate, 12 g Ballaststoffe, 2 BE

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleber

Fettstoffwechselstörungen
Hämorrhoiden
Herzschwäche
Parodontitis
Verstopfung
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 22.07.2019

Koch/Köchin: Martina Kittler

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