

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) 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 Spinatblätter beiseitelegen. Jeweils die halbe Menge Zwiebeln und Knoblauch schalen, in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf in etwa einem Drittel des Öls andunsten. 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, Süßlupinenmehl und Semmelbrösel in einer Schüssel mischen und mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer wurzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Frikadellen formen (Vorsicht, der Teig ist ziemlich feucht!) und auf einem Teller zugedeckt kuhl stellen.

Für die Soße Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge) putzen, nach Bedarf trocken abreiben und grob zerkleinern. Ubrige Zwiebel und Knoblauch schalen, in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf in einem weiteren Drittel des Olivenöls andunsten. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten mitbraten. Tomatenmark und stückige Tomaten hinzufügen. Brühe dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer wurzen 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.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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