



Ricotta Spinat Nocken mit Tomaten



Wir servieren heute ganz nach dem Motto luftig & leicht. Als Hauptgang gibt es bei und f luffig, leichte Ricotta Spinat Nocken mit Tomaten & Parmesan. Weil das Knusper-Erlebnis bei Nocken nie fehlen darf, wälzen wir diese in feinen Vollkorn-Bröseln.

Ricotta Spinat Nocken mit Tomaten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 1 Zwiebel (rot)
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Spinat (TK)
- 90 g Parmesan
- 250 g Ricotta
- 2 Eier
- 80 g Vollkornmehl
- 30 g **LAND-LEBEN Vollkorn Brösel**
- Salz & Pfeffer
- 75 g **LAND-LEBEN Vollkorn Brösel**
- 1 Schnitte Butter

ZUM GARNIEREN:

- frische Tomaten & Parmesanspäne

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz anschwitzen. Spinat zugeben und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt rund fünf Minuten auftauen lassen. Parmesan reiben. Ricotta mit Eiern, Mehl, Brösel {30 g} und Parmesan verrühren. Spinat über einem Sieb ausdrücken und auskühlen lassen. Spinat unter die Ricotta-Mischung rühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Esslöffel aus der Masse rund 20 Nocken stechen {ist die Masse zu weich, Mehl zugeben} und ins Wasser streifen. Für rund fünf Minuten köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Butter und **Brösel** {75 g} in einer Pfanne erhitzen und die Nocken darin panieren.

Ricotta Spinat Nocken mit gebratenen Tomaten und Parmesanspänen garniert servieren.

TIPP: Eignet sich auch ideal zum Kochen im Dampfgarer.