



Feine Spinatknödel-Rolle

mit würzigem Hackfleischsugo



40-50min



3-4 Personen

Heute haben wir einen absoluten Hit aus unserer Testküche für dich: Diese Knödelrolle mit Spinat wird als ganzes im Wasser gar gekocht, dann in Scheiben geschnitten und zu einem saftigen Sud aus Tomaten und Rinderhackfleisch serviert. Da bleibt kein Teller leer, und sollte doch etwas übrig bleiben, kannst du dir den Knödel wunderbar in Butter angebraten am nächsten Tag mit ins Büro nehmen.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5g frischer Rosmarin
- 3 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Packung gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung Baby Spinat
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- Backpapier
- großer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Frischhaltefolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 37.9g



1. Zwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend Wasser für die **Knödel** zum Kochen bringen. Den Umluftofen auf 180°C vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** ebenso, den **Rosmarin** vom Stängel streifen und fein hacken.



4. Knödelteig mischen

Nun den **Spinat** in die **Gewürzmilch** geben und ca. 1-2Min. einköcheln lassen, bis er komplett zusammengefallen ist und mit einem Stabmixer pürieren. Mit dem **Brot** sowie **Semmelbrösel** vermischen und die Eier unterheben, mit Salz, Pfeffer und dem **Rosmarin** abschmecken.



2. Brot rösten

Das **Toastbrot** in grobe Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl vermengen und für ca. 2-3Min. im Ofen rösten. **Vorsicht!** Das **Brot** nicht anbrennen lassen!



5. Knödel kochen

Nun 3-4 Lagen Klarsichtfolie leicht überlappend auslegen und die **Hälfte der Masse** mittig darauf verteilen, wie eine Wurst eindrehen und die Enden zubinden. Mit dem **restlichen Knödeteig** wiederholen. Die **Rollen** für ca. 15-20Min. in dem Wasser leicht köcheln lassen.



3. Milch vorbereiten

Inzwischen einen mittleren Topf 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Hälfte der Zwiebeln** und den **Knoblauch** ca. 1-2Min. anschwitzen. Mit der **Milch** ablöschen, die **Hälfte des Brühwürfel** sowie Salz, Pfeffer und **je nach Geschmack** mit **Muskat** abschmecken. **Tipp:** Die **Milch** darf schön kräftig gewürzt sein.



6. Sugo ansetzen

Das **Fleisch** und die **restlichen Zwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten, mit **gehackten Tomaten** und **restlichen Brühwürfel** ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 5-6Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen, oder bis die **Knödel** fertig sind. Die **Knödelrollen** in Scheiben schneiden und mit dem **Sugo** servieren.