

Spinat-Topfen-Nockerln mit Basilikumbutter und geriebenem Parmesan

Zutaten für ca. 6 Personen

Nockerlmasse:

300 dag	Kartoffeln
15 dag	Blattspinat frisch oder TK
10 dag	Topfen
5 dag	Emmentaler
15 dag	Mehl
2 St.	Eidotter
Salz, Pfeffer, Muskat	

Basilikumbutter:

10 dag	Butter
10 dag	Parmesan
Basilikumblätter	



Zubereitung

- Kartoffeln kochen.
- Spinat blanchieren oder auftauen lassen, gut ausdrücken, fein hacken, Kartoffeln schälen und pressen.
- Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- Gleich große Nockerln formen.
- Die Nockerln ins kochende Salzwasser geben und für ca. 15 Min. ziehen lassen.
- Mit geschmolzener Butter, Basilikumblätter und geriebenen Käse anrichten.

Wie gesund ist Spinat?

Spinat ist ein kalorienarmes Gemüse, das reich an Vitaminen ist. Das grüne Blattgemüse versorgt den Körper zudem mit en Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Spinat aus heimischem Anbau ist von April bis November erhältlich.