Spinatnocken

Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

300	g	Spinat, passiert (TK Ware)
125	ml	Wasser
140	g	Butter
200	g	Mehl (griffig)
2	Stk.	Eier
		Salz
		Pfeffer, gemahlen
2	Stk.	Knoblauchzehen

Mein persönlicher Tipp

Der Spinat kann auch durch Bärlauch oder Mangold ausgetauscht werden.:

Maria Stütz
Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

- Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*

Zubereitung

- Spinat auftauen lassen, Wasser mit Butter oder Margarine aufkochen, das Mehl einrühren und die Masse so lange rösten, bis sie sich gut vom Geschirr löst, vom Herd nehmen und überkühlen lassen.
- 1 Ei verquirlen, unter den Teig rühren und anschließend den passierten Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und der zerdrückten Knoblauchzehe würzen.
- Aus dem Teig Nocken formen, diese in kochendes Salzwasser einlegen und 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen, dann abseihen und die Nocken mit heißer Butter beträufeln und mit Salat servieren.

Sehr gut schmeckt es auch, wenn man die Nocken mit geriebenem Parmesan bestreut und im Backofen kurz überbacken lässt.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.