

# Rezept des Monats August 2009

## Spinatnockerl mit Champignonsauce

### Zutaten:

- \* 200 g Vollkornmehl
- \* 100 g Blattspinat oder Cremespinat (tiefgekühlt)
- \* 2 Eier, 1 Eiweiß
- \* 1-2 Knoblauchzehe
- \* 125 ml Vollmilch
- \* 1 EL Sonnenblumenöl
- \* Salz, Muskatnuss
  
- \* 20 g Olivenöl
- \* 150 g Champignons
- \* 1-2 Zwiebel (rot)
- \* 600 ml Vollmilch
- \* 120 g Schnittkäse (35% F.i.T.)
- \* 1 EL Mehl
- \* 100 ml Schalgobers
- \* 60 g geriebener Parmesan
- \* Salz, Pfeffer
- \* gehackte Petersilie oder Schnittlauch

### Zubereitung:

Für die Nockerl Spinat sehr fein hacken, ab besten tiefgefrorene Spinatblätter cuttern. In einer Schüssel Eier und Milch verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen und Sonnenblumenöl einrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen und gemeinsam mit dem Spinat zu einem mittelfesten Teig verrühren. Bei Bedarf die Konsistenz des Teiges mit Vollmehl korrigieren. In einem großen breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nockerl durch eine Nockerlsieb direkt in das kochende Wasser drücken oder mit einem Esslöffel Nockerl ausstechen. Nur 2-3 Minuten aufkochen lassen und die Nockerl abseihen wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Für die Sauce Pilze waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Zwiebel hacken und in Öl glasig werden lassen, Champignons kurz mitrösten. Mit Milch aufgießen und aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen, Käse dazugeben und diesen in der Sauce schmelzen lassen. Mehl mit Schlagobers verrühren und zur Masse geben, würzen und die Sauce erneut bei geringer Hitze aufkochen. Spätzle unter die Sauce mischen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp: Spinatnockerl kann man auf vielfältige Weise servieren, z. B. auch als Beilage zu Fischgerichten oder gemeinsam mit Vollkornnudeln.

### **Spinat**

Spinat - lebenswichtig für ungeborene Kinder.

Spinat ist ein Jungmacher, er wirkt im Dreier-Vitaminpaket gegen freie Radikale, und ist als excellenter Folsäurelieferant besonders wichtig für werdende Mütter.

Die Geschichte von riesigen Mengen Eisen, die Generationen von Kindern den Spinat verhasst machte, beruhte auf einem Kommafehler. Für Kinder ist Spinat auch gar nicht so wichtig. Im Gegenteil, die im Spinat vorkommenden Pflanzensäuren können Ursache für Allergien bei Kindern sein.

In der Erwachsenenernährung kommt ihm allerdings eine bedeutende Rolle (z. B. Krebshemmung) zu.

Dieses Rezept drucken