



Malfatti mit Tomatensauce

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	300 g
Eier	3 St.
Öl	2 EL
Salz	
Butter	110 g
Frischkäse, natur	250 g
Hartkäse, gerieben	50 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Tomaten, gehackt mit Gewürzen	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, großer Topf, mittlere Pfanne, Schaumlöffel

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Danach zum Abkühlen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. In einer Pfanne 80 g Butter schmelzen und ca. 3 Min. leicht bräunen. In eine Schüssel Frischkäse, Hartkäse und Eigelb geben, Butter dazugießen und mit einem Holzlöffel vermengen. Spinat gut ausdrücken, grob hacken und mit der Masse vermengen. Nach und nach Mehl einarbeiten und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.
4. Mit bemehlten Händen aus dem Teig ca. 3 cm große Bällchen (ca. 30 Stück) formen. Bällchen nochmals in Mehl wenden und auf einem Teller sammeln.
5. Malfatti in das siedende Salzwasser geben (das Wasser darf nicht mehr kochen) und ca. 10–12 Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Nach ca. 2 Min. einmal vorsichtig umrühren, damit die Malfatti nicht am Boden festkleben.
6. Währenddessen in einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und auf niedriger Stufe köcheln.
7. In der gesäuberten Pfanne restliche Butter auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. leicht bräunen. Malfatti mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in die Pfanne geben und vorsichtig durchschwenken. Malfatti mit Tomatensauce auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	717 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	41 g