



Überbackene Spinatnocken

Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Butter	1 EL
Strauchtomaten	1 kg
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	20 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Olivenöl	2 EL
Quark 40 % Fett i.Tr.	400 g
Eier	2 St.
Paniermehl	90 g
Parmesan	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. glasig dünsten. Spinat zufügen und zugedeckt ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob hacken.
2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Tomaten auf ein Backblech geben, mit Thymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Öl beträufeln. Im Backofen ca. 20 Min. garen.
3. In einem großen Topf ca. 4 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Spinat mit Quark, Eiern, Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten. Ca. 5–10 Min. quellen lassen, dann Nocken abstechen und portionsweise im leicht siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Anschließend abtropfen lassen.
4. Tomaten mit einer Schaumkelle vom Blech heben, abtropfen lassen, in eine große Auflaufform geben und abschmecken. Spinatnocken daraufsetzen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 10 Min. goldbraun überbacken.

Guten Appetit!

Tipp: Koche vorab einen Probekloß und gib evtl. mehr Paniermehl zum Quarkteig, falls er auseinanderfällt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	443 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g