

Spinatknödel mit Pilzsauce

Gesamtzeit **45 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'273 kJ / 783 kcal

Fett: **55 g** Eiweiss: **30 g**
Kohlenhydrate: **59 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Knödel:

10 g	Butter
180 g	Babyspinat, fein gehackt
40 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
60 ml	Milch
1.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
0.33 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
0.25 TL	Muskat
150 g	altbackene Brötchen, in Würfeln
15 g	Grana Padano
1.5 EL	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
1	Ei

Für die Pilzsauce:

150 g	Champignons
15 g	Butter
60 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
100 ml	Rahm
1	Knoblauchzehe, gepresst
1.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
0.33 TL	getrockneter Thymian
0.33 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zitronensaft
0.5 TL	Zitronenschale

Zusätzlich:

ZUBEREITUNG

Schritt 1

10 g Butter - **180 g** Babyspinat, fein gehackt - **40 g** Zwiebeln, fein gewürfelt - **60 ml** Milch - **1.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **0.33 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen - **0.25 TL** Muskat - **150 g** altbackene Brötchen, in Würfeln - **15 g** Grana Padano - **1.5 EL** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **1** Ei
Butter in einer Pfanne schmelzen, Spinat hinzufügen, anschwitzen, bis er zusammenfällt, dann auf einen Teller geben. In derselben Pfanne Zwiebeln glasig dünsten, dann Milch, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Pfeffer und Muskat hinzufügen und leicht erhitzen. Die Mischung über die Brotwürfel giessen, dann den Spinat, Käse, Kikkoman Panko und Ei hinzufügen. Zu einem Teig vermengen und mit nassen Händen kleine Knödel formen. Die Knödel in heisses Wasser geben und ca. 12 Minuten köcheln lassen, dabei darauf achten, dass das Wasser nicht kocht.

Schritt 2

150 g Champignons - **15 g** Butter - **60 g** Zwiebeln, fein gewürfelt - **100 ml** Rahm - **1** Knoblauchzehe, gepresst - **1.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **0.33 TL** getrockneter Thymian - **0.33 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen - **1 TL** Zitronensaft - **0.5 TL** Zitronenschale
Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebeln glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten garen, bis die Feuchtigkeit verdunstet ist. Rahm angiesen, dann Knoblauch, Kikkoman

30 g Räucherspeck, gewürfelt
1 EL Petersilie, gehackt
0.33 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

salzreduzierte Sojasauce, Thymian, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale hinzugeben. Bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Schritt 3

30 g Räucherspeck, gewürfelt
Speck in einer separaten Pfanne braten, bis das Fett austritt und er knusprig ist.

Schritt 4

1 EL Petersilie, gehackt - **0.33 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Die Knödel auf einen Teller geben, mit der Pilzsauce übergießen und mit dem Speck, Petersilie und Pfeffer bestreuen.