Gnudi, italienische Spinatnocken

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

700	g	Blattspinat, frisch
		oder
300	g	TK, aufgetaut und ausgepresst
300	g	Ricotta
1	ST	Knoblauchzehe
1	ST	Ei, größe M
30	ml	Olivenöl nativ extra
50	g	Weizenmehl, glatt
50	g	Parmesan, gerieben
		Salz und Pfeffer aus der Mühle
		Muskatnuss nach Geschmack
		Weizenmehl, glatt zum Panieren

Topping:

100	g	Butter
1	Zweig	Salbei
		Salz und Pfeffer aus der Mühle
40	g	Parmesan, gerieben

Herstellung:

1. Den Spinat ordentlich waschen und trocknen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat hinzugeben und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten lang dünsten und den Knoblauch entfernen.
3. Den Spinat in ein großes Sieb geben und herausdrücken.
4. Den Ricotta ebenfalls in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
5. Den trockenen bzw. kalten Spinat mit dem Ricotta in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. Alles gründlich miteinander vermischen, dann erst den geriebenen Parmesan das Ei und das Mehl hinzugeben und vorsichtig durchmischen.
7. Jetzt werden die Gnudi geformt. Dazu jeweils aus der Schüssel etwa einen Esslöffel voll von der Spinat-Ricotta-Masse nehmen und mit den Händen eine glatte Kugel formen und dann mit dem Esslöffel Nocken formen. Anschließend in einer kleinen Schüssel mit Weizenmehl wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Tablett legen.
8. Salzwasser zum Kochen bringen.
9. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne die Butter bei niedriger Temperatur zum Schmelzen bringen und die Salbeiblätter darin leicht anschwitzen.
10. Die Gnudi ins kochende Wasser geben und einige Minuten lang köcheln lassen – bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit einem Schaumlöffel abschöpfen, abtropfen lassen und vorsichtig in die Pfanne mit der Salbei-Butter gleiten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Gnudi behutsam auf tiefe Teller verteilen, mit der geschmolzenen Salbeibutter beträufeln und mit dem Parmesan heiß servieren.
12. Buon appetito!

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.