Spinatspatzeln - überbacken

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

370	g	**Weizenmehl***, griffig
150	g	Spinatpüree–TK-aufgetaut, ohne Flüssigkeit
3	St.	Hühnerei, M
100	ml	Vollmilch
		Salz, Muskat
40	g	Butter
50	g	Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
20	g	Weizenmehl, glatt
250	ml	Vollmilch
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Muskat
60	g	Parmesan, gerieben

Herstellung:

1. Salzwasser aufstellen.
2. Mehl, Spinatpüree, Eier, Milch kurz miteinander vermengen und abwürzen.
3. Die Spätzle mittels Spätzlesieb in das kochende Salzwasser reiben – umrühren – einmal aufkochen lassen – in Eiswasser abschrecken.
4. Zwiebelwürfel in Butter goldgelb anrösten – vom Herd nehmen – Mehl einrühren – Milch hinzu gießen – unter stetem umrühren aufkochen lassen.
5. Die Spinatspätzle zur Sauce geben, gut vermengen und abschmecken.
6. In eine Auflaufform füllen mit Käse bestreuen und bei 180° C ca. 10 Minuten backen.

TIPP:
Für mehr Vollwert - verwende statt nur **Auszugsmehl*** - die Hälfte Vollwertmehl – fein gemahlen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister