Malfatti (italienische Spinat-Nocken)



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Butter	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	150 g
Bio Zitronen	1 St.
Frischkäse, natur	250 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Salatschleuder, feine Reibe

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

2. Parmesan fein reiben. Zitrone waschen, ca. 1/2 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Frischkäse und Hälfte des Parmesans zur abgekühlte Spinatmasse geben. Mit Eiern und 180 g Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer würzen. Sollte der Teig zu weich sein, mehr Mehl zufügen. Masse ca. 30 Min. kühl stellen.

3. In einem weiten Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Aus der Spinatmasse mit angefeuchteten Händen kleine Nocken (2–3 cm groß) formen. Portionsweise im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. gar ziehen lassen, das Wasser soll dabei nicht sprudelnd kochen. Wenn die Malfatti oben schwimmen, sind sie fertig.

4. Fertige Malfatti herausnehmen und in einem Sieb etwas abtropfen lassen. In der Pfanne restliche Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Malfatti unter gelegentlichem Wenden ca. 3–4 Min. goldbraun anrösten. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit etwas Zitronensaft würzen und auf Tellern anrichten. Mit restlichem Parmesan bestreut und der Butter beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	607 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	32 g