



Rezepte > Mittagessen

Spinatbällchen mit Butter und Parmesan

Zeit gesamt
🕒 1h 20min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	50 g
Brötchen	175 g
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Oliveöl	1 EL
Blattspinat	250 g
Milch	75 ml
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	20 g
Butter	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Parmesan grob würfeln und im Mixbehälter 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In einer Schüssel beiseitestellen.
2. Brötchen würfeln und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern. In einer Schüssel beiseitestellen.
3. Schalotte und Knoblauch ggf. halbieren und schälen. Im Mixbehälter Schalotte und Knoblauch mit eingesetztem Messbecher 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels an der Innenwand des Mixbehälters herunterschieben. Oliveöl dazugeben und bei Anbratstufe/2 Min. ohne Messbecher andünsten.
4. Spinat waschen und trocken schleudern. In den Mixbehälter Milch gießen, Spinat dazugeben und mit eingesetztem Messbecher 6 Min./Stufe 1/100 °C dünsten. Anschließend mit eingesetztem Messbecher 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Spinat abkühlen lassen.
5. Eier und Gewürze zum Spinat geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 4 unterrühren. Brötchenbrösel und Mehl dazugeben und mit Linkslauf/20 Sek./Stufe 3 mit eingesetztem Messbecher verrühren. Die Mischung in eine Schüssel geben und ca. 20 Min. ruhen lassen.
6. Mit feuchten Händen aus der Masse ca. 5 cm große Bällchen formen. Bällchen im Dampfgaraufsatz und flachen Dampfgareinsatz gleichmäßig verteilen.

7. Gesäuberten Mixbehälter mit 1 l warmem Wasser füllen, Dampfaufsätze aufsetzen, Deckel auflegen und die Bällchen Dampfgarstufe/20 Min. garen.

8. Im leeren Mixbehälter Butter mit eingesetztem Messbecher 3 Min./Stufe 1/100 °C schmelzen. Spinatbällchen anrichten, Butter darübergießen und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	32 g