

Kartoffel-Spinat-Pflänzchen



Für 4 Personen

Kochzeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: Eier, Kartoffeln, Spinat,

Zutaten

- ca. 250 g TK-Spinat, aufgetaut
- ca. 400 g gegarte Kartoffeln (Salzkartoffeln, Pellkartoffeln)
- 2-3 Frühlingszwiebeln (oder Zwiebeln/Schalotten)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1-2 EL Kartoffelstärke (oder Semmelbrösel)
- 1 TL gemahlene Bockshornkleesamen (wahlweise Thymian)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL neutrales Pflanzenöl

Arbeitsschritte

1. Den Spinat gut ausdrücken. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Alles mit dem Ei, der Kartoffelstärke und den Gewürzen in eine Schüssel geben und gut verkneten.
3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffel-Spinat-Masse Frikadellen formen und darin von

jeder Seite in 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braun braten.
4. Dazu schmeckt ein mit einem Spritzer Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und je einer Prise Salz, Pfeffer und Bockshornklee glatt gerührter griechischer Joghurt. Guten Appetit!

Copyright Margit Proebst