

Spinat-Ricotta-Plätzchen

für 4 Personen

Zutaten:

500g	Spinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
etwas	Butter
250 g	Ricotta
100 g	Parmesan
80 g	Dinkelmehl
etwas	Semmelbrösel oder Dinkelgrieß
3	Eier (klein)
	Salz, Pfeffer, Muskat
50 g	Sesamsaat

Zubereitung:

Spinat waschen und trockenschütteln; Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in 1 EL Olivenöl andünsten.

Spinat in etwas Butter andünsten und zusammenfallen lassen. Anschließend auf einem Sieb gut abtropfen und auskühlen lassen. Danach gut ausdrücken und fein hacken.

Spinat, Ricotta, geriebenen Parmesan, Mehl, Eier, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben und zu einer zähen Masse verrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und ca. 15 Minuten quellen lassen. Wenn die Masse noch zu weich ist, etwas Semmelbrösel oder Grieß zugeben.

Aus der Masse mit nassen Händen etwa 12 flache Taler formen. Sesam auf einen flachen Teller geben und die Taler von beiden Seiten hineindrücken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen (nicht zu heiß, sonst platzen die Sesamkörnerchen und hüpfen aus der Pfanne) und die Taler bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten von beiden Seiten braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Dazu schmecken ein bunter Salat und ein Joghurt-Kräuter-Dip oder ein Quark-Kräuter-Dip

Das Rezept stammt von unserer Ernährungsreferentin Gudrun Kayn-Scherneck