

Spinatknödel, Salbeibutter, Polenta, Tomaten-Mango

Für zwei Personen:

Für die Knödel:

250 g TK-Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 altbackene Brötchen	2 Eier	100 g Bergkäse
40 g Butter	50 ml Milch	2-3 EL Mehl
Semmelbrösel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Salbeibutter:

100 g Butter	2 Zweige Salbei
--------------	-----------------

Für die Polenta:

20 g Polenta	1 Zitrone, Abrieb, Saft	15 g Parmesan
225 ml Milch	50 ml Sahne	20 g Butter
15 g Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für das Mango-Tomaten-Tatar:

350 g San-Marzano-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft	2 TL Agavendicksaft	1 EL Weißweinessig
2-3 Zweige Basilikum	2-3 Zweige Minze	2 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	

Für die geschmorten Tomaten:

200 g Kirschtomaten	1 Zitrone, Abrieb	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 EL brauner Zucker	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan	1-2 Zweige Basilikum
1 EL Cashewkerne	Salz	Pfeffer

Für die Knödel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. 2/3 des Spinates hinzugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Käse grob raspeln, Brot fein schneiden. Restlichen Spinat gut ausdrücken, hacken und mit Eiern mischen. Dann Spinat-Zwiebel-Mischung, Brot, Käse und Mehl hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Milch dazugeben und erneut verkneten. Masse 15 Minuten ruhen lassen. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Mehl oder Semmelbrösel nachgeben. Aus der Masse Knödeln formen und in gesalzenem Wasser für 10-15 Minuten leicht köcheln lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die Salbeibutter:

Butter in einer Pfanne schmelzen. Salbei zugeben und ziehen lassen.

Knödel vor dem Servieren darin schwenken.

Für die Polenta:

Butter in einen Topf geben und braun werden lassen.

Alle Zutaten bis auf den Parmesan und Zitrone aufkochen, dann für 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und Saft auspressen. Par-

mesan zur Polenta geben und mit einem Stabmixer fein mixen. Mit Zitronenabrieb, ein wenig Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Mango-Tomaten-Tatar:

Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk herausschneiden und die Tomaten fein schneiden. Flüssigkeit ausdrücken.

Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Limettensaft auspressen. Basilikum und Minze hacken.

Knoblauch, Limettensaft, Agavendicksaft, Weißweinessig, Kräuter, Öl und Salz vermengen. Mit Tomaten- und Mangowürfel mischen und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für die geschmorten Tomaten:

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Alle Zutaten mit den Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 20 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten, dann hacken. Parmesan reiben.

Knoblauch abziehen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alles zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Thomssen am 23. April 2025