



Spinatnockerl in aromatischer Tomatensoße

⌚ Preparation time: 50 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 50 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die Spinatnockerl

- 1 Zwiebel
- 300 g frischer (Baby-)Spinat
- 1 TL Sojasoße
- 200 g Tofu natur
- 200 g (altbackene) vegane Brötchen
- 150 ml Sojadrink (oder ein anderer Pflanzendrink)
- 3 EL (vollfettes) Sojamehl
- 30-40 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss

Für die Tomatensoße

- 1-2 EL Pflanzenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 6 EL Tomatenmark
- 1 k. TL Agavendicksaft
- 150 g Stangensellerie
- 600 g Tomaten gestückelt im eigenen Saft (oder frische Tomaten entkernt und gewürfelt)
- 1 rote (Spitz)Paprika (140 Gramm)
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Sojasoße
- 1-2 EL Kräuter der Provence oder gerebbelter Rosmarin oder etwas Thymian o.ä.
- Salz und Pfeffer
- Eine Hand voll frische Petersilie (man könnte auch Basilikum nehmen, falls vorhanden)

Tipp: Ihr könnt die Spinatnockerl auch einfach mit Salbei"butter" statt mit Tomatensoße servieren. Das schmeckt auch fantastisch. Ich hatte nur beim Einkauf für dieses Rezept keinen Salbei erhalten. Aber wenn Ihr das Rezept mit Salbei ausprobieren möchtet, einfach ein kleines Bund Salbei in einer Pfanne mit veganer Butter/Margarine köcheln lassen und die Nockerl mit heißer Salbeibutter übergossen servieren! Eine weitere Variationsmöglichkeit ist, die Spinatnockerl als Suppeneinlage, ähnlich wie "Grießnockerl", zu servieren. Der Hit!

Zubereitung (20 Minuten für die Tomatensoße + 30 Minuten für die Spinatnockerl)

Ich beginne, bei diesem Rezept mit der Zubereitung der Tomatensoße. Denn diese kann ich ganz einfach kurz vor dem Servieren nochmals erwärmen.

1. Für die Tomatensoße eine Zwiebel und eine kleine Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. 150 g Stangensellerie waschen, der Länge nach halbieren und in kleine Stücke schneiden. Eine rote Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und fein aufschneiden.
3. 1-2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen anschwitzen. Anschließend die Paprika- und Selleriestücke dazu geben und kurz anbraten. Die Zutaten mit einem kl. TL Agavendicksaft beträufeln und kurz karamellisieren lassen. 6 EL Tomatenmark dazu geben, kurz anbraten und anschließend die gewürfelten Tomatenstücke und 100-150 ml Wasser dazu geben (wer mag, kann auch einen Schuss Rotwein dazu geben, das schmeckt herrlich!). Die Soße fünf Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren und mit Wasser beliebig strecken (wer frische

Tomaten verwendet, wird etwas mehr Wasser benötigen).

4. Die Soße mit einem 1EL süßem Paprikapulver, einer Prise Kreuzkümmel, 1 TL Sojasoße sowie 1-2 EL Kräutern der Provence würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss eine Hand voll Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und untermengen. Dann die Soße erstmal zur Seite stellen. Wir erwärmen sie dann nochmal kurz vor dem Servieren.
5. Für die Spinatnockerl eine Zwiebel schälen und ganz fein aufschneiden. 300 g Spinat waschen und abtropfen lassen.
6. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel im heißen Fett anschwitzen. Dann den Spinat dazu geben und zusammen fallen lassen. Spinat kurz köcheln lassen. Wichtig: Die austretende Flüssigkeit so gründlich wie möglich abgießen. Spinat mit 1 TL Sojasoße, einer kleinen Prise Salz und einer großen Prise frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen. Spinat kurz abkühlen lassen. Flüssigkeit nochmal abgießen (Ich drücke dafür den Spinat am Pfannenrand fest mit dem Kochlöffel aus, kippe die Pfanne leicht, lasse die Flüssigkeit zusammen laufen und gieße sie vorsichtig ab).
7. Drei gehäufte EL Sojamehl in einer großen Rührschüssel mit 6 EL der abgemessenen Sojamilch (gesamt 150ml) vermischen/verrühren. 3 vegane (harte) Brötchen in ganz feine Würfel schneiden und dazu geben. 30 Gramm Semmelbrösel ebenfalls dazu geben und alles mit der restlichen Pflanzenmilch übergießen. Eine kleine Packung Naturtofu hinein bröseln. Dann die Masse pfeffern, gut salzen salzen, den Battspinat hacken und dazu geben.
8. Alle Zutaten fest verkneten und 5 Minuten quellen lassen. Bei Bedarf noch mehr Semmelbrösel unterkneten. Der Teig sollte sich gut formen lassen und nicht zu glitschig sein. Man sollte mit der Hand recht feste, gut zusammen haltende Nockerl formen können. Die Nockerl mit trockenen Händen formen und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr selbstverständlich auch "Spinatknödel" formen, wenn Euch das lieber ist.
9. Tipp: Wie gerade geschrieben, bitte die Hände beim "Nockerl-Formen" NICHT befeuchten. Solltet Ihr zu viel Teig an den Händen haben, wascht sie und trocknet sie ab, bevor Ihr weitere Nockerl formt. Sonst halten die Nockerl beim Kochen nicht gut und alles wird so eine glibberige Angelegenheit.
10. In einem großen Topf Wasser erhitzen und leicht salzen. Das Wasser sollte kochen, aber nicht übermäßig sprudeln. Dann die Nockerl vorsichtig ins kochende Wasser gleiten lassen und etwa 10 Minuten im kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie alle an der Oberfläche treiben. Parallel dazu: Die Tomatensoße nochmals erwärmen.
11. Nockerl mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser holen und abtropfen lassen. Heiße Tomatensoße auf Teller aufteilen und die Nockerl dazu geben. Spinatnockerl mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!