Erdäpfel-Spinatlaibchen

Die Erdäpfel-Spinatlaibchen sind ein ideales vegetarisches Hauptgericht oder eine raffinierte Beilage zu vielen Speisen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

700 g	Erdäpfel (festkochende)
400 g	Blattspinat
2 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
3 EL	Pflanzenöl
1 Stk.	Ei
5 EL	Mehl
1 Prise	Muskat
	Salz und Pfeffer
50 g	Semmelbrösel (Paniermehl)

Zubereitung

1. Für die **Erdäpfel-Spinatlaibchen** die Erdäpfel zuerst mitsamt der Schale in Salzwasser weich kochen. Danach das Wasser abgießen, die Erdäpfel vollständig auskühlen lassen, schälen und mit einem Erdäpfelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken.

2. Den frischen Blattspinat gründlich waschen, grob hacken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig anschwitzen. Anschließend Zwiebeln, zerdrückte Erdäpfel und Spinat in einer großen Schüssel sorgfältig vermengen.

3. Nun Ei, Mehl sowie Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss hinzufügen und alles zu einer gut formbaren Masse verkneten. Aus der Erdäpfel-Spinat-Mischung gleichmäßige Laibchen formen, in **Semmelbröseln** wenden und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung [hier bestellen]



Tipp

Die Erdäpfel-Spinatlaibchen schmecken frisch zubereitet besonders gut und passen hervorragend zu grünem Salat, Kräuterjoghurt oder einem leichten Knoblauchdip.