



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Französische Hack-Spinat Bällchen

Zutatenliste

500 g Spinat
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Kräuter, gemischt z.B. Petersilie, Minze
500 g Hackfleisch
2 Eier
4 EL Semmelbrösel
Pfeffer, Muskat
2 EL Olivenöl
130 ml Weißwein

Zubereitung:

Den Spinat waschen und putzen. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen. Spinat einlegen und ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen, bis die Blätter weich sind.

In einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Spinat gut abtropfen lassen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden.

Alle diese Zutaten mit dem Hackfleisch, den Eiern und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Händen durchkneten, bis die Mischung zusammenhält. Aus dem Fleischteig ca. 16 Bällchen formen und nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Öl darüber träufeln, Wein seitlich angießen. Bällchen auf der mittleren Schiene des Ofens 35-40 Min. braten, bis sie braun sind. Dazu gebackene Kräuterkartoffeln französischer Art reichen.

Guten Appetit!