

Tilsiter-Knöpfli-Pfanne

Knöpfli

150 g Blattspinat
150 g Joghurt nature
2 Eier
300 g Knöpfliemehl
1 TL Salz

Zutaten

1 rote Zwiebel, in Ringen
1 rote Peperoni, in Stücken
1 EL Butter
250 g braune Champignons,
in Scheiben
350 g Blattspinat
Salz, Pfeffer
200 g TILSITER GRÜN,
in ca. 1 cm grossen Würfeln
2 EL Crème fraîche
Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 45 Minuten

Ruhen lassen: ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: leicht

1. Knöpfli: Spinat mit Joghurt und Eiern pürieren. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Spinat-Eiermasse nach und nach darunterrühren. Teig mit der Kelle kräftig klopfen, bis er glatt ist. Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Teig portionenweise durchs Knöpfli Sieb in leicht siedendes Salzwasser streichen. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Knöpfli mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.
3. Zwiebel und Peperoni in der warmen Butter anbraten. Champignons begeben, ca. 5 Min. weiterbraten. Spinat portionenweise begeben, zugedeckt zusammenfallen lassen. Knöpfli und TILSITER daruntermischen, würzen.
4. Knöpfli-Pfanne anrichten, Crème fraîche darauf verteilen, würzen.

Nährwerte pro Portion

620

kcal

26 g

Fett

58 g

Kohlenhydrate

33 g

Eiweiss

Vegetarisch

Tipp: Statt Peperoni und Champignons
Gemüseresten (z. B. Blumenkohl,
Broccoli, Lauch etc.) verwenden.

