



Mangold Malfatti in Tomatenragout

Zutaten (2 Personen)

- 150 g frischer Mangold
- ½ kl. Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 3 EL Parmesan
- 150 g Ricotta
- 1 kleines Ei
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 40 g Grieß
- 40 g Dinkelvollmehl
- ½ kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g fein gehackte Tomaten
- 1 TL Oregano



Zubereitung

Für die Malfatti Parmesan reiben. Zwiebel schälen, Mangold waschen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten und Mangold dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen und abtropfen lassen Ricotta mit dem Ei, Mehl, Grieß, Parmesan, Mangold und Zwiebel vermengen. kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzenlassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Ricottamasse mit zwei Esslöffeln portionsweise zu Nockerl formen und im siedenden Wasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tomatensugo Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig dünsten. Gehackte Tomate dazugeben. Sugo mit Oregano, Salz sowie Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Tomatensugo in eine Auflaufform geben. Spinat-Ricotta-Nocken darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.