

GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

Platzki mit Spinat

(ein Rezept meiner Kärntner Oma / Kindheitserinnerung)

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln –festkochend
- 1 Zwiebel (mittel)
- 1 Esslöffel (Mehl) Kartoffelstärkemehl
- 1 Ei
- Blattspinat (tiefgekühlt von Iglo ca. 400 g)
- Salz, Pfeffer, Petersilie gehackt nach Geschmack
- 3 Knoblauchzehen je nach Geschmack

Platzki:

Kartoffeln fein reiben und anschließend durch ein Tuch die austretende Flüssigkeit fest ausdrücken! Die ausgedrückte

Kartoffelmasse mit Zwiebel (fein gehackt), Eier, Gewürzen und Stärkemehl vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem großen Löffel Portionen der Kartoffelmischung ins Fett geben und flachdrücken. Platzki anbräunen und einmal wenden. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen und ev. im Backrohr bei ca. 100°C warmhalten.

Blattspinat

Blattspinat in wenig Flüssigkeit (Gemüsebrühe) dünsten, mit Knoblauch und Salz würzen. Anschließend mit dem Pürierstab mixen und abschmecken.

Dieses Rezept ist sehr einfach und geht wirklich schnell. In 30 Minuten steht ein leckeres Essen auf dem Tisch.

Gutes Gelingen und guten Appetit!!

