

## **Italien**

### **Gratinierte Polentanocken auf Lauch-Tomaten-Sugo**

#### **Zutaten für die Nocken:**

300 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch
1 TL	Salz
1/4 TL	Muskat
175 g	Polenta
60 g	Parmesan am Stück
2	Eier

#### **Zutaten für den Sugo:**

300 g	Lauch
1	rote Paprikaschote
2	Knoblauchzehen
4 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten (stückig)
1 Msp.	Thymian, Oregano, Rosmarin schwarzer Pfeffer
1/2 TL	Salz
3 TL	dunkler Balsamico
3 TL	Agavendicksaft
4 Stiele	Basilikum

#### **Zubereitung:**

1. Für die Nocken die Brühe, Milch, Salz und Muskat in einem mittelgroßen Topf aufkochen. Die Polenta mit dem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten quellen lassen und ab und zu umrühren. Die Masse in eine große Schüssel umfüllen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Für den Sugo den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in ca. 1cm dicke Halbringe schneiden. Die Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und in ca. 1x1cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Lauch, Paprika und Knoblauch darin unter Rühren 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, Tomatenmark, Kräuter, Pfeffer und 1/2 TL Salz zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, den Essig und den Agavendicksaft unterrühren, ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen.
5. Parmesan fein reiben und die Hälfte davon mit den Eiern sorgfältig unter die Polentamasse rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit 2 Esslöffeln ca. 20 Nocken formen und diese dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Den restlichen Parmesan

- darüberstreuen, restliches Öl darüberträufeln und ca. 10-12 Minuten im Backofen gratinieren.
6. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
  7. Sugo kräftig abschmecken, nochmals erwärmen, auf Teller verteilen. Die Nocken darauf anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

## **Spinatnocken**

### **Zutaten:**

500 g	frischer Blattspinat
einige	Salbeiblätter
50 g	ger. Parmesan oder Bergkäse
250 g	Weißbrot vom Vortag
2	Eier
150 ml	Milch
50 g	Butter
4-5 EL	Mehl (evtl. etwas mehr)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss

### **Zubereitung:**

1. Weißbrot in kleine Würfel schneiden, mit Milch begießen, gut mischen, mit einem Teller abdecken, Gewicht darauf stellen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.
2. Blattspinat putzen und waschen, grobe Stiele entfernen. Die Spinatblätter im kochenden Salzwasser 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, gut abtropfen und abkühlen lassen, gut auspressen und so fein wie möglich hacken.
3. Spinat, Brot, Eier und Mehl gründlich verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. In einem großen Topf 2l Salzwasser aufkochen. Mit 2 Esslöffeln eine Probenocke formen und ins Wasser geben und 5 Minuten garziehen lassen. Je nach Konsistenz die übrige Masse mit Milch oder Mehl ergänzen, Nocken formen, ins kochende Wasser geben und garziehen lassen.
5. Herausnehmen, abtropfen und auf eine vorgewärmte Platte geben.
6. 50 g Butter in einer Pfanne zerlassen, Salbeiblätter darin schwenken, Nocken in die Pfanne geben und gründlich mischen, mit geriebenem Käse bestreuen.