

# Spinatopf mit Fleischklößchen

Frühling

4 Portionen

## Zutaten

1,5 kg frischer Blattspinat oder TK-Ware  
 5 Zwiebeln  
 3 EL Rapsöl (o. Ä. wie z. B. Margarine)  
 1 Knoblauchzehe  
 400 g Hackfleisch, gemischt  
 1 TL Senf  
 300 g Joghurt  
 Jodsalz/ Pfeffer

1. Hackfleisch mit Jodsalz und Pfeffer und dem Senf würzen und kleine Fleischklößchen daraus formen. In 2 EL Rapsöl anbraten.
2. Spinat verlesen und waschen. Zwiebeln abziehen und hacken. Einen EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen.
3. Die geschälte Knoblauchzehe klein hacken oder pressen und zu dem tropfnassen Spinat dazugeben. Zum Kochen bringen und die Fleischklößchen hineingeben.
4. Etwa 10 Minuten garen. Das Gericht herzhaft würzen.
5. Den Joghurt mit Pfeffer und Jodsalz würzen und zu Hackfleisch und Spinat reichen.

✓ **Dazu passt:** Brot, Brötchen, Baguette, Reis, Kartoffeln, Nudeln - je nach Vorrat.