

Spinat-Dalken

Ein Rezept von Norbert Steiner, Gasthaus Goldenes Bründl.



Spinat-Dalken © Niederösterreichische Wirtshauskultur

Infos

🕒 00:30 h 🍴 Leicht

Merkmale

- Fit & Gesund

Zubereitung

Spinat-Dalken

- Tiefkühl-Spinat ev. schon am Vortag im Kühlschrank auftauen lassen. Vor dem Kochen Spinat in einem Tuch gut ausdrücken.
- Eier, Milch, Sauerrahm und Butter verrühren. Das Mehl untermischen und den ausgedrückten Spinat mit gehackten Jungzwiebeln und Petersilie vermengen.
- Als Alternative zum Jungzwiebel eignet sich auch Lauch sehr gut.
- Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Masse einige Minuten rasten lassen.
- Zwei Eier ca. 4–5 Minuten lang kochen, damit sie innen noch wachweich sind.

Zutaten

Spinat-Dalken

- 250 g Spinat (passiert und ausgedrückt)
- 2 EL Petersilie
- 2 Jungzwiebeln (gehackt)
- 2 Eier
- 2 EL Milch
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Butter (flüssig)
- 120 g Mehl (glatt)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Fett zum Braten

Kräutersalat

- In einer beschichteten Pfanne etwas Pflanzenfett erhitzen und für jeden Dalken einen Esslöffel Spinatmasse einlegen. Auf jeder Seite ca. 2 Minuten backen.

Kräutersalat

- Zwiebelwürfel mit Obers, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker verrühren und abschmecken. Abschließend den Blatt- und Kräutersalat mit der Marinade verfeinern.

Anrichten

- Je 2 Spinat-Dalken auf einem Teller platzieren. Einen Dalken mit Sauerrahm und Räucherlachs oder Schinken garnieren, den zweiten mit Sauerrahm und je 2 Stück geviertelten, wachsweißen Eiern belegen. Mit dem Kräutersalat servieren und mit den essbaren Blüten garnieren.

Eine Videoanleitung zum Rezept finden Sie hier.

- Kräuter (Löwenzahnblätter, Oregano, Liebstöckel, Basilikum, Petersilie, ...)
- Blattsalat (Vogelersalat, Spinatblätter, ...)
- essbare Blüten (Veilchen, Gänseblümchen, Löwenzahn, Kresse,...)
- 125 ml Obers
- kaltgepresstes Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker
- 4 EL Zwiebelwürfel (blanchiert)

Ei und Lachs

- 2 Eier (wachsweich gekocht)
- 8 TL Sauerrahm
- 4 Räucherlachs-Scheiben

Zutaten für 4 Portionen

Profi-Tipp

Ein Tipp von Norbert Steiner: Damit der Zwiebelgeschmack in der Marinade nicht zu intensiv wird, blanchiert der Küchenchef die kleingehackten Zwiebelstückchen im kochenden Wasser und schreckt sie abschließend kalt ab.