

## Perlgraupennockerln auf Blattspinat mit Käsesauce

### Zutaten für 4 Personen

240 g Perlgraupen  
 1 Ei  
 250 g Blattspinat  
 120 g Tomaten  
 100 g Karotten  
 100 g Paprika gelb  
 100 g Staudensellerie  
 3 EL Zwiebelwürfel  
 500 ml Gemüsebrühe  
 130 ml Milch  
 2 EL Semmelbrösel  
 1 ½ EL Parmesan  
 100 g Blauschimmelkäse  
 3 TL Olivenöl  
 1 ½ EL Mehl  
 1 Schale Kresse abgeschnitten  
 Muskat  
 Salz, Pfeffer



### TIPP

Hergestellt werden Perlgraupen durch schälen schleifen und polieren von Gerstenkörnern. Hierdurch entsteht die etwas kugelige Graupenform. Je nach Absiebung unterscheidet man große, mittlere und kleine Graupen.

Tomaten schälen, entkernen, kleine Würfel schneiden. Graupen in Gemüsebrühe auf den Biss kochen, abseihen, abkühlen. Paprika, geschälte Karotte, geputzter Staudensellerie in feine Würfel zerteilen, zusammen mit 1 EL Zwiebelwürfel zu den Graupen geben. Das Ei zufügen, Semmelbrösel, Parmesan zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und ca. 15 – 20 Minuten anziehen lassen. Nun mit dem Suppenlöffel Nocken abstechen, in sprudelnder Gemüsebrühe durchziehen lassen. 1 EL Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, mit Mehl bestäuben, mit 130 ml Milch angießen, glatt rühren, mit 130 ml Gemüsebrühe von den Nocken aufgießen. Den Blauschimmelkäse mit der Gabel in Stücke reißen, mit unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat abzupfen, 3 – 4 mal gut waschen, in leichtem Salzwasser ganz kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. 1 EL Zwiebelwürfel glasig angehen lassen, Spinat zugeben, kurz mit anziehen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat als Bett auf tiefem Teller anrichten, Nocken darauf setzen, mit Käsesauce überziehen, die Tomatenwürfel darüber streuen, mit Kresse garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 50 Minuten**

### Nährwert pro Person

463 Kcal - 18 g Fett - 18 g Eiweiß - 56 g Kohlenhydrate - 4,5 Broteinheiten

### Produktinformation:

Der Japan-Schäler "Pomodoro" aus hochwertigem Klingenstahl schält mühelos Tomaten, Paprika und Kiwi. Der Clou sind die kleinen Spoiler und Abstreifer, damit nichts haften bleibt. Ebenso die beidseitigen Ausstecher für Links- und Rechtshänder, ideal für die feine Detailarbeit. Spülmaschinengeeignet.



Art.Nr.: 13640