

# Gesunde Spinatlaibchen mit Kräuterdip



...

## Du brauchst dafür:

- 250 g Semmelwürfel
- 250 g frischer Blattspinat
- ⅛ l Milch, evtl etwas mehr (abhängig von der Art der Semmelwürfel)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2-3 EL Mehl
- 200 g Parmesan
- Öl & Semmelbrösel zum Herausbacken
- 150 g Joghurt
- 100 g Sauerrahm
- 1 TL Senf
- Frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie,...
- Optional 1 EL Mayonnaise

## Und so geht´s:

- Die Gartenkräuter fein hacken und mit dem Joghurt, Sauerrahm, Senf und optional der Mayonnaise vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen
- Semmelwürfel in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen, anschließend gut miteinander verrühren (am besten geht´s direkt mit den Händen)
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken
- Blattspinat waschen und ebenfalls klein schneiden
- Parmesan reiben
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel leicht braten, dann den Knoblauch dazu geben und abschließend den Blattspinat dazugeben und mit Zwiebel und Knoblauch vermischen und etwas abkühlen lassen
- Eier mit Mehl und Salz verquirlen, den Parmesan dazu geben und großzügig salzen und pfeffern
- Nun noch die Eier-Parmesan-Mischung, den Blattspinat und die Semmelwürfen zu einem Teig vermengen und fertig ist die Grundlage für die Laibchen. Wenn der Teig zu dünn oder weich ist, dann mit etwas Mehl nach Gefühl strecken

- Semmelbrösel in einen Suppenteller geben
- Jetzt geht ´s ans Laibchen formen: jedes handtellergroße Laibchen in den Semmelbröseln wenden und in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun herausbraten