



Polpette di verdura - Gebackene Gemüsebällchen

Die Zubereitung ist etwas aufwändig, da die Gemüse fein geschnitten und auf verschiedene Weise vorgegart werden, dann das Mischen einer gut formbaren Masse und schliesslich das Rollen der Polpette. Kompliziert ist die Zubereitung aber nicht. Speziell ist das Vorgaren (Confieren) der Rüebli, Pastinake und Zucchini im Ofen, das braucht Zeit, hat aber den Vorteil, dass dem Gemüse viel Wasser entzogen wird und die Polpette-Masse auch ohne viel Zugabe von Paniermehl kompakt wird. Zudem wird dabei der Geschmack der Gemüse konzentrierter. Auch die Kartoffeln und der Spinat werden so vorgegart, dass sie möglichst wenig Feuchtigkeit enthalten.

Die Polpette sind vielseitig verwendbar: Mit einer Sauce oder Kräuter-Sauerrahm und Salat als einfacher Vegetarier, als Beilage zu Fleischgerichten. Sie schmecken aber auch kalt ausgezeichnet und können auch als Fingerfood aufgetischt werden.

Zutaten (12 Stück)

100g	Rüebli
100g	Pastinake
100g	Zucchini
100g	Kartoffel
50g	Zwiebel
100g	Blattspinat aufgetaut
50g	Altbrot
1	Ei
50g	Ricotta
1Tl	Tymian getrocknet
	Muskatnuss
	Paniermehl
	Olivöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 140° vorheizen.

Rüebli, Pastinake und Zucchini rüsten und in kleine Würfelchen (ca. 3-4mm) schneiden. Leicht salzen und mit Olivenöl beträufeln. Vermischen, auf eine Backform geben, das Gemüse höchsten ca. 2cm hoch einschichten und für 1 Stunde in den Ofen schieben. Während dem Garen 2-3 Mal aufmischen. Auskühlen lassen.

Kartoffeln in Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen, noch heiss schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Ausdampfen lassen.

Spinat grob hacken und gut auspressen. Zwiebel hacken und in Olivenöl ca. 2-3 Minuten andünsten. Spinat zugeben, mit Kräutersalz würzen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Dabei ab und zu wenden. Auskühlen lassen.

Brot mit Rinde in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der Hälfte des Ofengemüses und dem Ricotta in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer zu einem dicken Brei verarbeiten.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, mit Pfeffer, Thymian und Muskatnuss würzen. Alles gut verkneten. Die Masse sollte so fest sein, dass sich schöne Bällchen formen lassen. Allenfalls etwas Paniermehl zumischen. Masse ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Mit nassen Händen zu gut baumnussgrossen Kugeln formen. Anschliessend im Paniermehl drehen.

Ofen auf 180° vorheizen.

Eine Gratinform mit Olivenöl auspinseln. Polpette hineinlegen, nicht zu knapp mit Olivenöl beträufeln und mit einem Pinsel (tupfend) verteilen.

In die Mitte des Ofens einschieben und 40 Minuten backen. Polpette nach 30 Minuten wenden, dann werden sie knuspriger.



Gemüse eingeölt



Nach 1 Stunde im Ofen bei 140°







