Spinat-Suflanis mit brauner Butter und Tomatenragout

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Blitzgerichte, Hauptgericht, Snacks**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	**Zubereitungszeit**	**Garzeit (Mikrowelle)**
4 Portionen	20 Minuten	7 Minuten

Willkommen im ketogenen Spinatknödel-Paradies! 💛💛💛
Dieses fantastische Gericht kann man nicht beschreiben – man muss es schmecken!
Rezept ergibt ca. 4 Portionen zu je 4,9g KH (677,4 kcal)

Zutaten

Für die Spinat-Suflanis:

- 100g **Mandelmehl** NICHT ENTÖLT
- 6g Weinsteinbackpulver
- 40g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM)
- 40ml Olivenöl

- 30ml Mineralwasser
- 3 Eier (Größe L)
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 40ml Schlagsahne
- ca. 1g Knoblauch- und Zwiebelpulver
- 60g frische Spinatblätter (alternativ TK-Spinat)
- 20ml Wasser
- 10g geriebener Parmesan

Zum Befetten der Förmchen:

- ca 1 EL Olivenöl

Für das Tomatenragout:

- 200g Tomatenfruchtfleisch (ohne Kerne!)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer. evtl. Prise Stevia-Erythrit

Für die Braune Butter:

- 100g Butter

Zum Bestreuen:

- ca. 50g geriebener Parmesan

Zubereitung

Für die Spinat-Suflanis:

Förmchen mit Olivenöl auspinseln.
Mandelmehl, Backpulver und Proteinpulver vermischen. Spinatblätter mit etwas Wasser fein pürieren. (Bei Verwendung von TK Spinat diesen auftauen lassen und dann mit Wasser fein pürieren.)

Eier und Olivenöl mit einer Gabel verquirlen. Die Mehlmischung und Sahne sowie das Mineralwasser und den Spinatmix dazugeben.

Parmesan sowie Gewürze untermengen. Wichtig: die Masse gut abschmecken – sie darf keinesfalls fade schmecken, sondern sollte besser “leicht überwürzt” sein.

Suflani-Teig auf die vorbereiteten Förmchen verteilen.

Zubereitung im Backofen:

Suflanis (in Soufflееförmchen) auf das Gitter des auf 180°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens geben und 25 Minuten backen.

Zubereitung in der Mikrowelle:

Suflanis in der Mikrowelle auf höchster Stufe 7:00 bis maximal 7:30 Minuten garen.

Nach Ende der Back- bzw. Garzeit die Spina-Suflanis kurz überkühlen lassen und dann aus den Förmchen stürzen.

Tomatenragout und braune Butter:

Während die Suflanis backen bzw. garen, bereiten wir die braune Butter und das Tomatenragout zu:

Für das Tomatenragout das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenwürfel darin unter Rühren circa 5 Minuten auf hoher Stufe dünsten. Mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Stevia-Erythrit abschmecken.

Butter in einem Topf auf höchster Stufe aufkochen, Temperatur etwas reduzieren (bei mir ist das Stufe 7 von 9) und OHNE RÜHREN köcheln lassen, bis sie bräunt.
Vom Herd ziehen.

Die noch heißen Spinat-Suflanis auf einem Teller dekorativ anrichten, mit brauner Butter beträufeln und mit reichlich Parmesan bestreuen. Tomatenragout dazu reichen.
Guten Appetit!