



# Schwäbische Laubfrösche

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Traditionsreich aus alter Zeit, eben schwäbisch, beliebt wie eh und je

## Zutaten

- Für ca. 12 Laubfrösche:
- 250 g Bratwurst/Brät, zerbröseln
- 24 gleichmäßig große Freiland-Spinatblätter, geputzt, mehrfach gewaschen
- 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
- 1-2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 ganzes Ei
- 1 Bündchen Petersilie, gehackt
- 1/8 l Fleischbrühe Instant
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss
- Für die Sauce:
- 3 mittelgroße Tomaten ohne Blüte, entkernt, in Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Laubfrösche:

### Schritt2

Zunächst die geputzten, von groben Stängeln befreien, mehrfach gewaschen Spinatblätter, kurz in reichlich Salzwasser 1 min. blanchieren.

### **Schritt3**

Sofort mit einer Schaumkelle heraus fangen und in Eiswasser abschrecken, auf Küchentrepp auslegen, trocken laufen lassen. Jeweils 2 Spinatblätter übereinander auslegen.

### **Schritt4**

### **Schritt5**

Die Füllung:

### **Schritt6**

Die Zwiebeln mit der Petersilie in etwas Butter andünsten; das Bratwurstbrät aus den Därmen drücken.

### **Schritt7**

Zu dem gut ausgedrückten Brötchen und dem Ei geben, mit dem Zwiebel-Petersiliengemisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

### **Schritt8**

Einen gut Esslöffel in die Mitte der Spinatblätter setzen, seitlich einschlagen und vorsichtig aufrollen.

### **Schritt9**

In einem ausreichend großen Bratentopf vorsichtig anbraten und mit der Fleischbrühe aufgießen. Bei kleiner Hitze, abgedeckt, ca. 20-25 min. leise köcheln lassen, in einer Auflaufform anrichten.

### **Schritt10**

Die Sauce:

### **Schritt11**

Zwiebelwürfel und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, Tomatenmark und Tomatenwürfel dazu geben.

### **Schritt12**

Mit dem Pochier Fond und Creme fraiche aufgießen, 2-3 min. reduzieren lassen, nachschmecken.

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Die Laubfrösche mit der Sauce übergießen und mit Kartoffelstampf oder Salzkartoffeln servieren.

## Schritt15

**Rezeptart:** Schwäbisch **Tags:** beliebt wie eh und je, bodenständig, Hauptgericht, preiswert

### Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)469
- Fett (g)38
- KH (g)14
- Eiweiss (g)17
- Ballast (g)3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schwaebische-laubfroesche/>