

## Spinat

### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

### Nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Samstag, 18. Februar 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Index

Auflauf & Quiche.....	7
Backwaren & Blätterteig.....	35
Dipp & Pesto.....	55
Diverses.....	57
Lasagne & Nudeln.....	144
Salat.....	186
Suppe.....	196

### Inhaltsverzeichnis

Spinat.....	1
PS.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1

Auflauf & Quiche .....	7
Auflauf mit Kartoffeln und Spinat M.....	7
Bärlauchgratin 1 Eigelb M.....	8
Blumenkohl Gratin 2 Ei M.....	9
Gemüseauflauf M.....	9
Gratin vom Blumenkohl 2 Ei M.....	10
Indischer Spinat Auflauf M.....	11
Israelischer Käseauflauf 3 Ei M.....	12
Israelischer Spinatauflauf 4 Ei M.....	12
Kartoffel Gemüse Auflauf M.....	13
Makkaroni Auflauf 3 Ei M.....	14
Makkaroni Spinat Gratin M.....	15
Möhren Spinat Auflauf 4 Ei M.....	16
Quark Spinat Pasta Auflauf M.....	16
Rahm Spinat Auflauf 2 Ei M.....	17
Russischer Spinatauflauf 4 Ei M.....	18
Spinat Auflauf M.....	19
Spinat Auflauf I M.....	19
Spinat Auflauf II M.....	20
Spinat Auflauf mit Sahne 4 Ei M.....	21
Spinat aus dem Backofen 2 Ei M.....	22
Spinat Eierkuchen Auflauf M.....	22
Spinat Gratin M.....	23
Spinat Hirse Auflauf I M.....	23
Spinat Hirse Auflauf II M.....	25
Spinat Kartoffel Auflauf .....	25
Spinat Kartoffel Auflauf 2 Ei M.....	26
Spinat Lasagne Auflauf M.....	27
Spinat Reis Souffle.....	29
Spinat Schafskäseauflauf mit Kartoffeln 3 Ei M.....	29
Spinat Spaghetti Auflauf M.....	30
Spinat überbacken M.....	30
Spinat Walnuss Auflauf 3 Ei M.....	31
Spinat-Quiche mit Gorgonzola 3 Ei M.....	32
Spinatauflauf mit verlorenen Eiern 4 Ei M.....	33
Spinatsouffle 4 Ei M.....	34
Überbackener Spinat 8 Ei M.....	35
Backwaren & Blätterteig.....	35
Blätterteigstrudel mit Spinat Käsefüllung 1 Ei M.....	35
Byrek Shqipëtar me Perime 2 Ei M.....	36
Deftige Spinattorte 4 Ei M.....	37
Griechische Blätterteig Spinat Taschen 4 Ei + 1 Eigelb .....	38
Griechische Spinatwaffeln mit Tsatsiki 3 Ei M.....	40
griechische Teigtaschen 2 Ei M.....	41
Kräutercrêpes mit Spargel 3 Ei M.....	42
Pfannkuchenrolle mit Käse Dipp 4 Ei M.....	43
Pita mit Spinat und Ziegenkäse 3 Ei.....	44
Soja- Steaklist in Blätterteig.....	45

Spinat Käse Pastete 2 Ei M.....	45
Spinat Käse Taschen 1 Eigelb M.....	46
Spinat Kuchen 1 Ei M.....	47
Spinat Palatschinken 4 Ei M.....	48
Spinat Pie mit Schafskäse 2 Ei + 1 Eigelb.....	49
Spinat Taschen 1 Ei M.....	49
Spinat Torte 2 Ei M.....	50
Spinatauflauf mit Blätterteig 2 Ei M.....	51
Spinatkrapfen 1 Ei M.....	51
Spinatpfannkuchen mit Tomatensalat 1 Ei M.....	52
Spinattarte.....	53
Vier Käse Quiche mit Spinat 4 Ei M.....	53
Dipp & Pesto .....	55
Spinat Dipp Mayo M.....	55
Spinat Knoblauch Dip M.....	55
Spinat Walnuss Pesto M.....	56
Spinatdip M.....	57
Diverses .....	57
Blattspinat mit Zwiebeln M.....	57
Blumenkohl mit Spinat M.....	59
Bulgur Klöße mit Champignon 2 Eigelb M.....	59
Spinat Gemüse.....	59
Canelloni dell'Angelina M.....	60
Champignons mit Käse und Spinat Füllung M.....	61
Dinkel mit Spinatsahne M.....	61
Eier im Nest 6 Ei M.....	62
Eier im Spinatnest 4 Ei M.....	63
Farfalle mit Spinat M.....	64
Fladenbrot Pizza Spinat Mozzarella M.....	64
Gebratener Spinat mit Zwiebeln M.....	65
Gefüllte Tomaten I M.....	66
Gefüllte Tomaten III M.....	67
Gegrillte Tomatenpäckchen M.....	67
Gnocchi in Spinat Sahne Sauce M.....	68
Gnocchi mit Spinat Gorgonzolasoße M.....	69
Griechischer Spinat Käseaufstrich M.....	69
Grüne Käsekugeln M.....	70
Grüne Knöpfe mit Pilzsahne 4 Ei M.....	71
Grüne Körnerbolognese à la Anita M.....	72
Grüne Wonne Suppe M.....	73
Grüner Eier Toast 8 Ei.....	73
Grünkern Crepe mit Spinat 2 Ei M.....	74
Hack Spinat M.....	75
Haferbratlinge auf Blatt Spinat 1 Ei M.....	75
Italienische Gemüsepfanne M.....	76
Italienische Pfanne M.....	77
Kartoffel Spinat Knödel 1 Ei.....	78
Kartoffel Spinat Rolle 1 Ei.....	78

Käsefondue mit Spinat M.....	79
Kohlrabi gefüllt mit Spinat, 2 Ei M.....	80
Kürbis Spinat Mousse M.....	81
Mallorquinischer Gemüsekuchen .....	82
Mit Spinat gefüllte Tomaten M .....	83
Mungobohnen mit Spinat .....	84
Nocken aus Brot 2 Ei M .....	84
Omelette mit Spinat 3 Ei M.....	85
Omelette mit Spinat 3 Ei M.....	86
Pfannenlinsen mit Spinat M .....	86
Pfannkuchen vom Blech 5 Ei M.....	87
Pilzklößchen mit Spinatrahm M.....	88
Rahmspinat M.....	89
Rote Linsen mit Spinat und Knoblauch.....	89
Sahnekartoffeln mit Spinat und Mozzarella M .....	90
Soja-Steaklist in Blätterteig.....	91
Spinat (gebraten) mit Zwiebeln M .....	92
Spinat an Chili Honigsauce M.....	92
Spinat auf italienische Art M .....	93
Spinat Dipp Mayo M.....	93
Spinat Frischkäse Pizza mit Mandeln M.....	94
Spinat Frischkäse Soße M .....	95
Spinat Gnocchi.....	95
Spinat Gnocchi 2 Ei + 1 Eigelb M.....	96
Spinat im Scheiterhaufen 2 Ei M.....	97
Spinat in Käsecreme Sauce 2 Eigelb M.....	98
Spinat in Walnussauce M.....	99
Spinat Kartoffel Knödel 2 Ei M.....	99
Spinat Käse Baguette M.....	100
Spinat Käse Taschen 1 Eigelb M.....	101
Spinat Knödel auf Tomatensoße 1 Ei M .....	102
Spinat mit Bambus.....	102
Spinat mit Champignons a la Creme M.....	103
Spinat mit Erdnussbutter .....	104
Spinat mit Feta und Ananas M.....	104
Spinat mit Joghurt (Indien) M .....	105
Spinat mit Kartoffeln M.....	106
Spinat mit Nüssen M.....	106
Spinat mit Parmesan M.....	107
Spinat mit Rosinen.....	107
Spinat mit Rosinen und Pinienkernen .....	108
Spinat mit Sesam und Joghurt M.....	109
Spinat Nuggets mit Pesto Dip 1 Ei M .....	109
Spinat Omelette 5 Ei M.....	110
Spinat Ostertorte 6 Ei M.....	111
Spinat Pie mit Schafskäse 2 Ei + 1 Eigelb.....	112
Spinat Raclette .....	113
Spinat Raita M.....	114

Spinat Ravioli 4 Ei M.....	114
Spinat Ricotta Crespelle 4 Ei M.....	115
Spinat Ricotta Gnocchi 2 Ei M.....	116
Spinat Ricotta Klößchen 2 Ei + 2 Eigelb M.....	117
Spinat Risotto im Parmesankörbchen M.....	118
Spinat Sacromonte.....	119
Spinat Walnuss Pesto M.....	119
Spinat Bällchen 2 Ei M.....	120
Spinatbällchen 4 Ei M.....	121
Spinatcreme M.....	121
Spinatkäsetaschen 1 Eigelb M.....	122
Spinatklößchen in Tomatensoße 1 Ei M.....	122
Spinatklößchen mit 2 Ei M.....	123
Spinatklößchen mit Parmesan 2 Ei M.....	124
Spinatknödel 3 Ei M.....	125
Spinat Knödel auf Eier Senf Soße 3 Ei M.....	126
Spinat Pasta mit Gorgonzola M.....	127
Spinat Pie mit Schafskäse 2 Ei + 1 Eigelb.....	127
Spinat Raclette .....	128
Spinat Raita M.....	129
Spinat Ravioli 4 Ei M.....	129
Spinat Ricotta Crespelle 4 Ei M.....	130
Spinat Ricotta Gnocchi 2 Ei M.....	131
Spinat Risotto im Parmesankörbchen M.....	132
Spinat Sacromonte.....	133
Spinat Walnuss Pesto M.....	134
Spinatbällchen 4 Ei M.....	135
Spinatcreme M.....	135
Spinatkäsetaschen 1 Eigelb M.....	136
Spinatpfanne .....	136
Spinatpfannkuchen 3 Ei M.....	137
Spinatreis mit Zitrone.....	138
Spinatroulade 8 Ei M.....	138
Spinatroulade aus Südtirol 3 Ei M.....	139
Spinatroulade im Kartoffelteig 3 Ei M.....	140
Spinattaschen I.....	141
Tagliatelle mit Mascarpone und Spinat M.....	141
Tomaten gefüllt .....	142
Überbackener Blattspinat M.....	143
Lasagne & Nudeln .....	144
Bavette Spinaci M.....	144
Cannelloni mit Spinat Feta Füllung M.....	144
Gefüllte Cannelloni mit Spinat und Ricotta 3 Ei M.....	145
Käse Cannelloni mit Spinat 1 Ei M.....	146
Lasagne mit Kohlrabi und Blatt Spinat 2 Ei M.....	147
Lasagne mit Spinat M.....	148
Lasagne mit Spinat Quark Füllung M.....	149
Makkaroni Auflauf 3 Ei M.....	149

Makkaroni Gemüse Auflauf 4 Ei M.....	150
Makkaroni Spinat Gratin I M.....	151
Makkaroni Spinat Gratin II M.....	152
Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten M.....	152
Nudel Spinat Auflauf M.....	153
Nudeln mit Spinat Käse Sauce M.....	154
Nudeln mit Spinatsoße M.....	154
Pasta mit Spinat M.....	155
Pasta mit Spinat Käsesoße M.....	156
Penne Gorgonzola mit Sahne M.....	157
Penne mit Spinat Gorgonzola Sauce M.....	157
Penne mit Spinat und Gorgonzola M.....	158
Quark Spinat Pasta Auflauf M.....	159
Rahm Spinat Auflauf 2 Ei M.....	160
Rahm Spinat Lasagne 3 Ei M.....	161
Rigatoni mit Spinatsauce M.....	161
Spaghetti mit Spinat M.....	162
Spaghetti mit Knoblauch M.....	162
Spaghetti mit Spinat.....	163
Spaghetti mit Spinat M.....	164
Spaghetti mit Spinat Gorgonzolasoße M.....	165
Spaghetti mit Spinat und Schafskäse.....	165
Spaghetti mit Spinatsauce.....	166
Spinat Cannelloni mit Pinienkernen M.....	166
Spinat Feta Lasagne I M.....	167
Spinat Feta Lasagne II M.....	168
Spinat Lasagne I M.....	169
Spinat Lasagne II M.....	170
Spinat Lasagne III M.....	170
Spinat Lasagne mit Pinienkernen 3 Ei M.....	171
Spinat Lasagne, würzig M.....	172
Spinat mit breiten Nudeln und Käsesauce M.....	173
Spinat Nudelauflauf M.....	174
Spinat Pasta mit Gorgonzola M.....	174
Spinat Ravioli 4 Ei M.....	175
Spinat Spätzle M.....	176
Spinat Tortellini M.....	176
Spinatnudeln mit Spinat 1 Eigelb M.....	177
Spinat Spätzle 2 Ei.....	178
Tagliatelle mit Blattspinat M.....	178
Tagliatelle mit Mascarpone und Spinat M.....	179
Tagliatelle mit Spinat und Gorgonzola M.....	180
Tomaten Kartoffel Lasagne M.....	181
Tomaten Spinat Nudeln M.....	182
Tortellini Spinat Gratin 3 Ei M.....	182
Überbackene Nudeln mit Cremespinat M.....	183
Überbackene Spinat Tagliatelle M.....	184
Vollkornnudeln mit Spinat Käse Sauce M.....	185

Vollkornnudeln mit Spinat und Mozzarella M .....	185
Salat .....	186
Greek Pasta Salad M .....	186
Japanischer Spinat Salat.....	187
Karibischer Salat M.....	188
Pancetta Spinat Salat.....	189
Spinat mit Erdbeeren .....	189
Salat Cremesuppe M .....	190
Schafskäseschnitzel mit Spinat 1 Ei .....	191
Spaghetti mit Knoblauch M .....	191
Spinat Cashewnuss Salat .....	192
Spinat mit Äpfel + Nüsse 2 Ei M .....	193
Spinat Salat mit Birne und Blauschimmelkäse M.....	193
Spinatsalat 2 Ei M.....	194
Spinatsalat mit Mozzarella M .....	194
Spinatsalat mit Walnüssen und Cranberries.....	195
Suppe.....	196
Florentiner Spinatsuppe 2 Ei M .....	196
Indischer Linsen Spinat Topf M.....	197
Kartoffel Petersilien Suppe .....	198
Kartoffel Spinat Suppe .....	199
Kartoffel Spinat Suppe mit Safran 4 Ei .....	199
Kartoffelsuppe mit Zwiebeln und Spinat 1 Eigelb M .....	200
Kürbis Spinat Suppe M.....	201
Libanesische Spinat Joghurt Suppe M.....	202
Parmesannocken in Spinatsuppe 1 Ei M.....	202
Persischer Gemüsetopf .....	203
Rahm Spinat Suppe 4 Ei M.....	204
Reissuppe mit Spinat M.....	205
Schwäbische Sauerkrautsuppe M.....	206
Spinat Avocado Suppe M.....	206
Spinat Joghurt Suppe M.....	207
Spinat Suppe M.....	208
Spinatsuppe 1 Eigelb M.....	208
Spinatsuppe mit Basilikum M.....	209
Spinatsuppe mit Frischkäse M.....	209
Hinweis für Word.....	210
Hinweis M .....	210
Hinweis Ei .....	211

## Auflauf & Quiche

### Auflauf mit Kartoffeln und Spinat M

750 g Kartoffeln,

500 ml klare Brühe  
2 große Möhren,  
500 g Blattspinat,  
2 Zwiebeln,  
2 El Öl,  
2 Knoblauchzehen,  
40 g Mehl,  
40 g Butter,

250 ml Milch,

750 g geriebener Gouda,  
Salz,  
Pfeffer,  
Muskat

Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln. In der Brühe 5-6 Min. garen. Möhren putzen, waschen, in Scheiben teilen. Kartoffeln herausnehmen. Dann Möhren 3-4 Min. garen. Abgießen, Brühe auffangen. Spinat putzen, abbrausen. Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl dünsten. Knoblauch schälen, dazupressen. Spinat zugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mehl in der Butter anschwitzen. 250 ml Brühe und die Milch angießen, aufkochen lassen. 100 g Käse zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Ofen auf 200°C vorheizen, Form fetten. Die Hälfte der Möhren, Kartoffeln, dann 3-4 El Soße, den Spinat, Hälfte der Soße, restliches Gemüse einschichten. Mit übriger Soße und Käse abschließen. Auf-  
lauf ca. 30 Min. backen, heiß servieren. Zubereitung: ca. 45 Min. Backen: ca. 30 Min.

### Bärlauchgratin 1 Eigelb M

120 g Junge Bärlauchblätter  
200 g Junger Blattspinat  
30 g Butter / Margarine  
2 Schalotten; fein gehackt  
; Salz, Pfeffer, Muskat  
250 ml Sahne

1 Eigelb

3 El Sbrinz oder Parmesan gerieben

Bärlauch und Spinat entstielen, waschen und trocken tupfen, den Bärlauch in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Butter / Margarine in einer Pfanne zergehen lassen.

Die Schalotten etwa 10 Minuten dünsten, ohne sie Farbe annehmen zu lassen.



Spinatblätter und Bärlauch zusammen in die Pfanne geben und kurze Zeit andünsten, bis das Gemüse zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und etwas auskühlen lassen. Sahne und Eigelb miteinander verquirlen. Wenig Salz begeben und mit dem Gemüse vermischen. Eine Gratinform aus Butter / Margarine, das Gemüse-Sahne-Gemisch hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen. Tipp: Dieses Gericht schmeckt ausgezeichnet mit frischen Morcheln oder Spargelstückchen.

## Blumenkohl Gratin 2 Ei M

1 Blumenkohl  
4 Karotten; Möhren  
500 g Blattspinat  
4 Tomaten  
2 Zwiebeln

2 Eier

200 ml Schlagsahne

100 g Gouda

100 g Emmentaler

Salz, Pfeffer, Muskat  
1/2 Bund Petersilie  
50 g Mandelblättchen

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, zusammen mit Möhrenscheiben in Salzwasser 8-10 Min. blanchieren, herausnehmen, abtropfen. Spinat im gleichen Wasser kurz kochen, abtropfen. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden.

Auflaufform einfetten, den Boden mit Tomatenscheiben auslegen, darauf Zwiebelwürfel, Spinat, Möhren und Blumenkohl verteilen.

Eier mit Sahne, Gewürzen und gehackter Petersilie verquirlen, über das Gratin gießen. Geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen, Mandelblättchen darüber streuen. Bei 225 °C 30-40 Min. backen.

Dazu: Braten (nur Nicht-Vegetarier), Teigwaren

## Gemüseauflauf M

mit Spinat, weißen Bohnen und Kartoffeln

Zutaten:

6- 8 Kartoffeln

180 ml Milch

2 Ei Butter

1 Ei Mehl

1 Ei Parmesan

350 g Spinat, tiefgekühlt

400 g Bohnen, weiß, aus der Dose

Zubereitung:

Aus Kartoffeln, 50 ml Milch und 1 Ei Butter einen Kartoffelbrei zubereiten. Aus 1 Ei Butter, Mehl, 130 ml Milch und Parmesan eine Bechamelsauce kochen und mit dem gekochten Spinat vermischen.

Eine Auflaufform ausbuttern, die Spinat - Bechamel - Mischung hineingeben und 400 g weiße Bohnen aus der Dose darüber verteilen. Den Kartoffelbrei darüber streichen und das Ganze mit geriebenem Käse bedecken. Bei 180 Grad 20 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Gratin vom Blumenkohl 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl

4 Möhren

500 g Spinat

4 Tomaten

2 Zwiebeln

2 Eier

200 ml süße Sahne

100 g Käse, Emmentaler

100 g Käse, Gouda

½ Bund Petersilie

50 g Mandeln Blättchen

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Prise Muskat

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, Möhren schaben, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blumenkohl-Röschen 8-10 Min. in Salzwasser blanchieren, abtropfen. Den Spinat im gleichen Wasser kurz kochen, abtropfen. Tomaten überkreuz einschneiden, in heißes Wasser legen, kalt abbrausen und häuten, in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten, den Boden mit Tomatenscheiben auslegen, darauf Zwiebelwürfel, Spinat, Möhren und Blumenkohl verteilen. Die Eier mit Sahne, den Gewürzen und gehackter Petersilie verquirlen und über das Gratin gießen. Die Käse reiben, mischen und darauf verteilen, Mandelblättchen darüberstreuen und im Backofen bei 225 ° etwa 30-40 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

10.05.01 \*Hannes\*

## Indischer Spinat Auflauf M

1 kg Blattspinat

Zucker

1 Zwiebel

2 El Sonnenblumenöl

1 Stück Ingwer

2 Tl Koriander

2 Tl Kreuzkümmel

2 Tl Chilipulver

1 Tl Kurkuma

100 g Crème fraîche

Zucker

1 El Zitronensaft

60 g Ricotta

Spinat putzen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser knapp 1 Minute garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Ingwer schälen und fein hacken, zugeben. Gewürze zufügen, kurz mitdünsten. Crème fraîche einrühren. Soße mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Backofengrill einschalten. Den Spinat ausdrücken und daraus 3 Nester formen.

In eine ofenfeste Form setzen und mit der Soße übergießen. Ricotta mit einer Gabel zerdrücken und in die Nester geben. Auf der mittleren Schiene 3-5 Minuten überbacken.

### Israelischer Käseauflauf 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spinat, frischer

150 g Cheddarkäse

150 g Butter - Käse

150 g Schafskäse

250 g Quark Magerquark

3 Eier

3 Zweig/e Dill, frische

2 Ei Parmesan

3 Ei Mehl

Salz und Pfeffer, gemahlen

### Zubereitung

Den Spinat gründlich waschen und verlesen. Tropfnass in einen Topf geben und einige Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Den Spinat dann abtropfen lassen und hacken.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Cheddar, den Butterkäse und den Schafskäse sehr fein würfeln. Den Magerquark mit den Eiern und dem Mehl verrühren, den vorbereiteten Käse und den Spinat unterrühren. Den Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und unter die Spinatmischung rühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereitete Form füllen. Den Parmesan darüber streuen.

Den Auflauf im Ofen auf der zweiten Einschubleiste von unten etwa 50 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

27.03.04 angelika2603

### Israelischer Spinatauflauf 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat  
2 Bund Dill  
Salz und Pfeffer

250 g Quark

4 Eier

2 Ei Mehl  
150 g Schafskäse

150 g Käse Butterkäse

150 g Käse Gouda, mittelalt

### Zubereitung

Den Spinat waschen und verlesen, die groben Stiele entfernen. Tropfnass in einen großen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Danach mit einem Schaumlöffel in ein Sieb heben und abtropfen lassen. Mit einem Kochlöffel zusätzlich Feuchtigkeit herauspressen. Den Dill waschen, trocken schütteln und hacken, einige Spitzen zum Garnieren aufbewahren. Den Rest unter den Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausreiben. In einer Schüssel den Quark mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Käse reiben oder in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Spinat unter den Quark rühren. Die Masse in die Auflaufform geben und im Backofen ca. 50 Minuten backen. Mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
05.08.04 Dragonfly-Lady

### Kartoffel Gemüse Auflauf M

20 g Butter / Margarine, für die Form  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
40 g Butter / Margarine  
2 Zwiebeln, geviertelt und in Scheiben geschnitten  
150 g Lauch, in 2 cm-Stücken  
150 g Blattspinat, blanchiert  
2 Karotten, in Scheiben

150 g Greyerzer

400 g Kartoffeln, geschält in Scheiben geschnitten

## FÜR DEN GUSS

1 1/2 dl Bouillon

1 dl Rahm

150 g Alpenfrischkäse

; Salz

; Pfeffer, aus der Mühle

1 Prise Muskatnuss

Eine feuerfeste Form mit der Butter / Margarine und dem Knoblauch bestreichen. Die Butter / Margarine aufschäumen, Zwiebelscheiben und Lauchstücke begeben und andünsten. Leicht würzen und in die Form verteilen. Den Spinat und die Karottenscheiben auf den Lauch verteilen, die Hälfte des Greyerzers Darüber streuen. Alles schuppenartig mit den Kartoffelscheiben belegen.

Für den Guss alles miteinander vermischen und leicht würzen.

Den Guss darüber verteilen und mit dem restlichen Greyerzer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C rund 80 Minuten backen.

## Makkaroni Auflauf 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln Makkaroni

1 große Zwiebeln

3 Ei Öl

350 g Spinat Rahmspinat

1 Ei Mehl

500 g Tomaten, geschält, aus der Dose

Salz und Pfeffer

3 Eier

125 ml Sahne

1 Ei Parmesan

Salz und Paprikapulver

1 Ei Semmelbrösel

50 g Butter

Fett für die Form

## Zubereitung

Makkaroni durchbrechen, abkochen und abseien.  
Die Zwiebel schälen, würfeln und im Öl anbraten. Den Spinat dazugeben und erhitzen. Danach das Mehl darüber streuen und verrühren. Die Dosentomaten abseien, in kleine Stücke schneiden und unter den Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Nun geben sie die Hälfte der Makkaroni in eine gefettete Auflaufform, darauf das gesamte Gemüse und obendrauf den Rest der Nudeln. Jetzt die Eier, Sahne, Parmesan, Salz und Paprika zusammenmischen und drüber geben. Die Semmelbrösel darüber verteilen und zum Abschluss Butterflocken darüber geben. Alles bei Ober-/Unterhitze oder Heißluft bei 225°C 35 Minuten in den Backofen offen backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
03.06.05 snoopy28

## Makkaroni Spinat Gratin M

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Nudeln Makkaroni  
400 g Blattspinat, gefroren

200 g Käse Emmentaler, gerieben

200 ml Wein, weiß  
2 Ei Saucenbinder, hell

250 ml Milch, 1,5%

2 Zwiebeln  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 TI Öl

## Zubereitung

Nudeln al dente garen in Salzwasser und über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne in dem Öl die Zwiebeln und den Knoblauch jeweils gehackt andämpfen, den gefrorenen Spinat dazugeben und auch etwas andämpfen mit dem Weißwein und der Milch ablöschen. Köcheln lassen bis eine schöne sämige Soße entstanden ist, evtl. mit dem Soßenbinder andicken. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Nudeln mit dem Spinat und der Hälfte des Käses mischen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben, den restlichen Käse darübergerben. Bei 220 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
21.02.02 RiBi1972

## Möhren Spinat Auflauf 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n), geschält, zerteilt

1 kg Spinat

4 Ei Butter

100 g Mehl

35 cl Milch

100 g Parmesan, gerieben

4 Ei(er)

Zubereitung

Die Möhren und der Spinat werden getrennt gar gekocht, eventuell auch im Dampf-Topf, und getrennt püriert.

Aus Mehl, Milch, Eiern, Parmesan wird eine Masse gerührt, mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt und je zur Hälfte unter das pürierte Gemüse gerührt.

In eine ausgebutterte kleine Rundform wird zuerst der Spinat und darauf die Möhrenmasse gefüllt. In einem Wasserbad die Form für 1 Stunde bei 180 Grad in den Ofen.

Herausnehmen und vorsichtig auf eine Platte stürzen, dekorieren und servieren

14.7.03 Walterspiel CK

## Quark Spinat Pasta Auflauf M

Zutaten für 3 Portionen

300 g Penne

500 g Quark Magerquark

200 g Frischkäse

200 g Feta-Käse

6 Tomaten

400 g Spinat TK, die kleinen Kugeln zum Portionieren

4 Zehe/n Knoblauch

4 Ei Ajvar, scharf

100 g Parmesan oder Grana frisch am Stück

Kräutersalz

Pepperico



Thymian  
Pfeffer, frisch gemahlener

## Zubereitung

Die Pasta al dente kochen.  
Den Quark mit dem Frischkäse, dem Fetakäse und dem Spinat einfach tiefgefroren die kleinen Kugeln untermischen vermischen. Ajvar, gepressten Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer, Peperoncini Menge nach Belieben, getrocknet, kleingehackt dazu geben, Pasta auch dazu geben und alles in einer große Auflaufform gut vermengen.  
Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Quarkmischung legen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Thymian würzen.  
Grana frisch reiben und darüber streuen.  
Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Auflauf in den Ofen geben und **45 Minuten backen lassen**.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
23.10.05 jonielady

## Rahm Spinat Auflauf 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Nudeln (Makkaroni)  
**2 Ei(er)**, verquirlte  
100 g Champignons, geviertelte  
1 Pck. Spinat (Rahmspinat, 450 g )  
100 g Käse, geriebener

## Zubereitung

Die Makkaroni kochen, nicht abschrecken, sofort in 2 verquirlten Eiern wenden. Rahm-Spinat etwas einkochen lassen. Die Champignons 15 Minuten in Margarine dünsten. In gefettete Auflaufform Makkaroni, Rahm-Spinat, Champignons und restliche Makkaroni füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen und in 20 Minuten bei 180 Grad überbacken.

4.7.04 Molly43 CK

Hallo Molly,  
ich habe dein Rezept heute nachgekocht - es ist sehr lecker.  
Habe auch zusätzlich eine angedünstete Zwiebel und etwas Knobi zugegeben!  
Zum überbacken habe ich mittelalten Gouda genommen! mmmmmh

13.10.2004 13:22 bini64

Hallo

mir hat's auch geschmeckt - ich hab noch n bisschen gerösteten Speck dazu - lecker

LG Ridan

Das Ganze hab ich mit Knobi und Speckwürfelchen aufgepeppt, wie "daydream09" alles miteinander vermischt (incl. dem Käse) und dann im Backofen überbacken.....lecker!!!!

LG Katharina

### Russischer Spinatauflauf 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spinat

100 g Butter

4 Eier

2 EI Milch

1 EI Dill, fein gehackt

150 g Crème fraiche

Salz

### Zubereitung

Backofen auf 200° vorheizen.

Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und in wenig Salzwasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Spinat hineingeben und bei mittlerer Hitze leicht andünsten.

Die Eier aufschlagen, mit Milch und Salz verrühren.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten, den Spinat einfüllen, die Eimilch darüber geben. Alles im Backofen etwa 30 Minuten stocken lassen.

Den Auflauf auf Tellern anrichten, in die Mitte je etwas Creme fraîche geben und mit Dill bestreuen. Mit frischem Roggenbrot servieren.

Brennwert p. P. 430

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

21.05.03 Liesbeth

## Spinat Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Blattspinat

1 El Olivenöl

1 Zwiebeln

2 Zehe/n Knoblauch

250 g Schlagsahne

100 g Käse, Emmentaler, gerieben

Salz und Pfeffer

evtl. Chilipulver

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Den Spinat dazugeben und solange dünsten, bis er zusammenfällt falls man TK Spinat verwendet, vorher auftauen und Wasser abschütten. Kräftig mit Salz und Pfeffer evtl. auch geriebener Chili würzen.

Schlagsahne und Emmentaler mischen.

Den Spinat in eine beschichtete Auflaufform oder eine andere, gebutterte geben und Schlagsahne darüber verteilen.

Bei 200 Grad E-Herd ca. 20 min. backen.

Die Menge reicht für 4 Personen als Beilage zu z. B. Putensteaks, Saltimbocca oder Brathendel.

Als Hauptgericht für 2 Personen, dazu serviere ich Salzkartoffel, Baguette und Chardonnay Morillon.

Statt Emmentaler ist auch Mozzarella ein lecker Alternative, dann aber bitte kräftiger würzen!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.09.05 kerzikerl

## Spinat Auflauf I M

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Nudeln, al dente gekocht  
200 g Spinat (Rahmspinat)

200 g Sahne

200 g Sahnekäse

200 g Käse, gerieben

50 g Paniermehl

1 Prise Muskat

Zubereitung

Den Spinat in einem Topf auftauen lassen und anschließend die Sahne und den Sahnekäse dazugeben und mit Muskatnuss abschmecken. Ca. einen großen Esslöffel vom Spinat in eine Auflaufform geben und die vorgekochten Nudeln darauf geben, auf die Nudeln dann den restlichen Spinat verteilen. Den Käse auf dem Spinat verteilen und das Paniermehl über dem Käse verteilen (dann wird der Käse richtig schön knusprig!!!) Den Auflauf ca. 30 Min bei 180°C im Backofen überbacken lassen.

11.12.04 Flocke22 CK

Spinat Auflauf II M

250 g Champignons; frisch

500 g Spinat

100 g Creme fraiche

1 Ei Butter / Margarine

Kreuzkümmel

100 g Sbrinz

Die Champignons blättrig schneiden und in Butter / Margarine angehen lassen.

Dann die Creme fraiche dazu geben und mit ein wenig Kreuzkümmel würzen.

Den Spinat blanchieren und gut auspressen. Diesen zu der Champignonmasse geben und gut vermischen.

Eine ausgebutterte / Margarinete Auflaufform damit füllen und den Käse Darüber streuen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten gratinieren.

## Spinat Auflauf mit Sahne 4 Ei M

( 4 Portionen )

Zutaten

600 g TK-Spinat

1 Zwiebel

40 g Butter (I)

125 ml Fleischbrühe

125 ml Sahne

2 Ei Mehl

4 Eigelb

50 g Parmesan (I) gerieben

Salz

Pfeffer

Muskat

4 Eiweiß

Fett

1 Ei Semmelbrösel

2 Ei Parmesan (II) gerieben

30 g Butter (II)

Butter für die Form

### Zubereitung

Fein geschnittene Zwiebel in heißer Butter andünsten, heiße Fleischbrühe begeben, aufkochen, den Spinat dazugeben und auftauen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Dann Sahne, Mehl, Eigelb und Parmesan (I) verquirlen, zum Spinat rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss steif geschlagenes Eiweiß unter die Masse heben.

In eine gebutterte, feuerfeste Form geben, mit Bröseln und Käse (II) bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und im Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Pro Portion ca.: 460 Kalorien/1890 Joule

TAMKAT 19.10.2004

## Spinat aus dem Backofen 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

800 g Blattspinat oder Wurzelspinat

1 Zwiebeln

1 Ei Butter

Salz und Pfeffer

1 Ei Paprikapulver, edelsüß

2 Ei Zitronensaft

2 Eier

300 g Joghurt

125 ml Milch

## Zubereitung

Spinat verlesen und waschen. Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Spinat dazugeben und 8-10 Minuten mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Spinat in eine Auflaufform füllen. Zitronensaft mit Eiern, dem Joghurt und der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Spinat gießen und im auf 180°C vorgeheizten Backofen (Mitte) 30-40 Minuten backen, bis der Joghurt fest ist.

Den Spinat warm oder lauwarm servieren.

Brennwert p. P.: 160

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.10.05 Sabetha

## Spinat Eierkuchen Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

8 Pfannkuchen, Eierkuchen, selbst gemacht oder fertig gekaufte

600 g Spinat, TK-Rahmspinat

250 g Champignons, frisch gebraten oder aus dem Glas

250 g Käse, gerieben

Muskat

## Zubereitung

Den Spinat auftauen und erwärmen und evtl. noch mit Muskat nachwürzen. Den 1. Eierkuchen in eine runde Auflaufform legen und darauf 2 El. Spinat verstreichen, Champignonblättchen verteilen, Reibekäse überstreuen, dann den nächsten Eierkuchen auflegen, Belag wiederholen bis alle Eierkuchen verbraucht sind. Den obersten Eierkuchen nur mit Reibekäse bestreuen. Den Auflauf ca. 20 Minuten bei 200° im Ofen backen. Wie einen Kuchen portionsweise aufschneiden. Dazu einen frischen Salat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.04.05 gitte124

## Spinat Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spinat

2 El Olivenöl

3 Schalotte(n), gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, gehackt

150 g Sahne

70 g Butter

200 g Gorgonzola, zerdrückt

Butter, für die Form

Salz

Cayennepfeffer

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Spinat dazutun und zusammenfallen lassen. Spinat abschmecken. Sahne zum Kochen bringen, Butter und Käse unterrühren und schmelzen lassen. Sauce abschmecken. Spinat in eine gefettete Form schichten, Gorgonzolasauce darüber verstreichen und bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

26.5.04 S.B. 5

CK

## Spinat Hirse Auflauf I M

Zutaten

300 g Hirse

1 Ltr. Gemüsebrühe oder halb Brühe, halb Milch oder Wasser

Salz, Pfeffer und Muskat  
Gehackte Petersilie  
1 kg Blattspinat oder Mangold oder junge Brennnesseln  
1 Zwiebel  
2 El Öl  
3 El Butter  
Evtl. gekörnte Gemüsebrühe  
Knoblauch nach Belieben  
4 Reife Tomaten

2 Kugeln Mozzarella

100 g Geriebener Parmesan oder Bergkäse

### Zubereitung

Die Hirse in einem Sieb heiß gut abspülen. Mit der Gemüsebrühe in einen großen Topf (man kennt ja die Geschichte vom Hirsebrei) geben und erhitzen, 5 Minuten zugedeckt kochen und bei kleiner Hitze ausquellen lassen (das dauert etwa 20-30 Minuten). Den Hirsebrei mit Muskat, gehackter Petersilie, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Spinatblätter mehrmals gründlich waschen. Die Zwiebel hacken und in Öl mit 1 El Butter goldgelb dünsten. Den abgetropften Spinat zugeben und bei starker Hitze kurz zusammenfallen lassen. Mit Kräutersalz oder gekörnter Brühe, zerdrücktem Knoblauch und Muskat abschmecken, ein Flöckchen Butter unterziehen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Spinat zerzupfen und locker unter den Hirsebrei mischen - die Spinatblätter sollen noch sichtbar sein. In eine gut ausgebutterte Auflaufform füllen.

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, dekorativ auf dem Auflauf auslegen. Mit Pfeffer und geriebenem Käse bestreuen, wer mag, gibt auch

noch ein paar Butterflöckchen darüber, damit die Oberfläche schön bräunt.

Im heißen Ofen 20-30 Minuten überbacken (die Garzeit hängt davon ab, ob die Zutaten noch warm oder schon abgekühlt sind).

Dazu passt ein leichter, trockener Weißwein.

### Tipps

Hirse ist ein sehr altes und gesundes Getreide - reich an Eisen, Fluor und vor allem an Kieselsäure, die wichtig für den Aufbau von Haut und Knochen ist. Außerdem senkt sie den Cholesterinspiegel, stärkt und beruhigt



die Nerven und ist gut gegen Stress. Im Frühling schmeckt das Gericht auch mit einer Mischung aus Spinat und jungen, zarten Brennnesselblättern.

## Spinat Hirse Auflauf II M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat

1 l Gemüsebrühe

300 g Hirse

100 g Käse, Parmesan oder Bergkäse - gerieben

1 Zwiebeln

2 El Öl, bis 3 El

## Zubereitung

Hirse in Gemüsebrühe aufkochen, 5 Minuten kochen und auf kleiner Flamme ausquellen lassen ca. 20-30 Minuten. Hirsebrei mit den Gewürzen abschmecken. Spinatblätter gründlich waschen, gehackte Zwiebeln in dem Öl golden dünsten. Abgetropften Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Kräutersalz oder gekörnter Brühe, durchgedrücktem Knoblauch und Muskat abschmecken und einen Stich Butter unterziehen. Blattspinat locker unter den Hirsebrei mischen - die Spinatblätter sollten noch sichtbar sein. In eine gebutterte Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen garnieren. Im Ofen bei 200 °C 20-30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

20.05.05 Dragonfly-Lady

Kommentar von Hans60 15.02.2006 15:50

Hallo Zusammen

Es empfiehlt sich, Hirse mit kochendem Wasser abzuspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

Mit freundlichen Grüßen Hans

## Spinat Kartoffel Auflauf

Zutaten

## MENGENANGABEN PRO PERSON

200 g Blatt-Spinat, frisch  
200 g Kartoffel, fest kochend  
1 Ei Pflanzen-Öl  
125 ml Gemüsebrühe  
4 Ei Paniermehl  
4 Ei Pflanzen-Öl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Spinat gründlich waschen. In kochendem Wasser blanchieren.

Kartoffel schälen, waschen und in ca. Zentimeter dicke Scheiben schneiden. 20 min. in leicht gesalzenem Wasser garen.

Überbackform mit Öl auspinseln. Lagenweise Kartoffelscheiben und Spinat einfüllen, dabei jede Lage leicht salzen und pfeffern.

Die Gemüsebrühe hinzugeben.

Paniermehl und Öl zu einer Paste verrühren und gleichmäßig über den Auflauf ziehen.

Auflauf ca. 15 min. - bis das Paniermehl eine schön knusprige Farbe hat - bei etwa 200 Grad überbacken.

Spinat Kartoffel Auflauf 2 Ei M  
( 4 Portionen )

### Zutaten

1 kg Feldspinat  
10 Neue Kartoffeln, festkochend  
4 Knoblauchzehe

2 Eier

200 ml Süße Sahne

200 ml Milch

150 g Parmesankäse, - frisch gerieben  
Muskatnuss, frisch gerieben

Olivenöl  
Salz

### Zubereitung

Spinat von groben Strünken befreien, gründlich waschen und trocken schleudern. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine ovale Auflaufform (ca. 30 cm) mit Olivenöl ausstreichen und den ausgedrückten Knoblauch gleichmäßig in der Form verteilen.

Den Spinat in Olivenöl in einem Topf andünsten, zusammenfallen lassen und mit Salz würzen.

Nun Spinat und Kartoffeln schichtweise in die Form legen, leicht mit geriebener Muskatnuss und etwas Salz würzen. Mit einer Spinatschicht enden.

Aus Eiern, Sahne, Milch, zwei Drittel des geriebenen Parmesankäses und etwas geriebener Muskatnuss eine geschmeidige Masse rühren.

Die Mischung über die geschichtete Spinat-Kartoffelmasse gießen. Sie muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den restlichen Parmesankäse aufstreuen - etwas Olivenöl darauf und für 40 Minuten in den 180 ° Grad heißen Ofen.

Die Sahne Milch Eimischung verbindet sich mit den Kartoffeln und dem Spinat. Es duftet nach Knoblauch, Käse und Muskat.

Sollte die Käsekruste zu braun werden, einfach mit Folie abdecken.

Dazu passt ein frischer Weißwein oder ein Rose

### Spinat Lasagne Auflauf M

( 6 Personen )

Zutaten

500 g Lasagneblätter

Salz

1 kg Frischer Blattspinat

2 El Olivenöl

50 g Geriebener Parmesan-Käse

50 g Geriebener Pecorino-Käse

40 g Butter in Flöckchen

Für die Zwiebelsauce:

500 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen bis doppelte Menge  
3 El Olivenöl  
1/4 Ltr. Rotwein  
2 El Rosinen  
1 El Zucker  
1 Stück Unbehandelte Zitronenschale  
Salz und Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Rosmarin

#### Für die Bechamelsauce :

2 El Butter  
1 geh. El Mehl  
125 ml Trockener Weißwein

1/4 Ltr. Milch

Je 1 TI Pfeffer- und Pimentkörner  
Salz

75 g Geriebener Parmesan

#### Zubereitung

1. Für die Zwiebelsauce die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Im erhitzten Öl andünsten und mit dem Rotwein ablöschen. Die Rosinen, den Zucker und die übrigen Gewürze zufügen. Zugedeckt eine knappe Stunde köcheln lassen, bis sich alles zu einer dicken Sauce verbunden hat.
2. Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen. Die Lasagneblätter in reichlich Salzwasser halb gar kochen. Abschrecken, damit sie nicht zusammen kleben.
3. Für die Bechamelsauce die Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und alles glatt rühren. Die Milch angießen und die Gewürze sowie den Parmesan dazu geben. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce dann durch ein feines Sieb gießen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache Auflaufform (ideal ist eine runde) gut mit Öl auspinseln. Ganz wenig von der Zwiebelsauce auf dem Boden verteilen. Darauf Lasagneblätter legen, darüber Spinat und wieder Zwiebelsauce verteilen. Das so lange wiederholen, bis die Zutaten verbraucht sind. Als oberstes eine Schicht Lasagneblätter legen.
5. Die Bechamelsauce darüber verteilen und das Ganze mit den beiden Sorten geriebenem Käse bedecken. Die Butterflöckchen darauf setzen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche bräunt.

## Spinat Reis Souffle

3 c Reis; gekocht  
500 g Spinat; frisch/gefroren  
300 g Tofu; (der leicht geräucherte von "Yamato" ist pikant)  
3 mittlere Zwiebeln-- oder ersatzweise --  
1 TI Zwiebelpulver  
2 EI Flüssigwürze  
1 1/2 TI Gemüsebrühe; (gekörnt)  
1/4 TI Majoran  
1/4 TI Thymian  
Rosmarin

Den frischen Spinat in wenig Wasser garen (gefrorenen Spinat mit sehr wenig Wasser auf Stufe zwei aufkochen lassen). Alle Zutaten, außer Reis, im

Mixer mixen. Den Spinat mit dem Reis mischen und in eine Auflaufform füllen. Bei 200 Grad ca. 40-50 Min. backen.

Eine besondere Variante ist, das Souffle in einen einfachen Hefeteig einzubacken. Einfach den Teig auf einem Backpapier zu einem Rechteck ausrollen. Das Souffle der Länge nach ca. 3 cm vom unteren Längsrand entfernt legen, das obere Teil des Teiges der Länge nach darübergerben und alle Enden zusammendrücken. Mit dem Backpapier auf das Backblech ziehen.

Ein wenig aufgehen lassen und dann 30-40 Min. bei 200 Grad backen.

## Spinat Schafskäseauflauf mit Kartoffeln 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln  
200 g Schafskäse  
350 g Blattspinat TK

1 Becher Crème fraiche

3 Eier

100 g Käse Gouda,

Mozzarella zum Überbacken

Salz

Pfeffer

evtl. Muskat

## Zubereitung

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden ca. 3 mm dick. Den Schafskäse würfelig schneiden. Blattspinat auftauen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier aufschlagen, verrühren und Crème fraîche unterrühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen - wer mag, auch mit etwas Muskat. Kartoffeln, Spinat und Schafskäse in eine runde Auflaufform schichten - je ca. drei Schichten. Mit dem Crème fraîche - Eiergemisch übergießen und mit dem Käse bestreuen.

Für ca. 30 Min. bei 200 °C backen. Anschließend noch ca. 5 min stehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.01.06 angi25

## Spinat Spaghetti Auflauf M

Zutaten

250 g Spaghetti

600 g TK-Blattspinat

1 klein. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz

Schwarzer Pfeffer

Muskat

1 Pack. Sahne

200 g Käse (Gouda)

## Zubereitung

Spaghetti gar kochen. Spinat in wenig Salzwasser auftauen und gar dünsten. Zwiebel schälen, fein hacken und mit zerdrückter Knoblauchzehe in Margarine andünsten. Abgetropften Spinat dazugeben, würzen und die Sahne zugeben. Kurz aufkochen und abschmecken. Spaghetti in eine ausgefettete Auflaufform geben. Den Spinat darüber verteilen, den Käse reiben und über die Spinatschicht verstreuen. Bei 200°C im vorgeheizten Backofen 20 Minuten überbacken.

## Spinat überbacken M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Spinat, frischer oder TK-Blattspinat

1 Zwiebeln), gewürfelt  
1 Zehe/n Knoblauch, gewürfelt  
1 Ei Öl  
200 g Schafskäse

100 g Käse Gratinkäse

100 g Crème fraîche

Pfeffer, frisch gemahlen  
Salz

### Zubereitung

Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem Öl andünsten, den vorbereiteten Spinat dazugeben und etwa 5 Min. garen. Abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse darüber gleichmäßig verteilen, Creme Fraiche Häufchen darauf verteilen und dann im Ofen auf mittlerer Schiene bei 200°C etwa 25 Min. überbacken. Dazu Pellkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
23.07.05 elke4

### Spinat Walnuss Auflauf 3 Ei M

( 2 Portionen )

Teigwaren  
Gemüse  
Zutaten  
500 g Spinat  
1 Schalotte fein gehackt  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
100 g Walnüsse  
Butter  
Salz, Pfeffer

### Bechamelsauce

1 Schalotte fein gehackt  
1 Knoblauchzehe gequetscht  
2 Ei Mehl

1/2 Ltr. Milch

1 TI Thymian gehackt  
Etwas Zitronenschale

### 3 Eier

4 Toastscheiben fein gewürfelt  
2 Ei Butter  
Salz,  
Pfeffer,  
Muskatnuss

### Zubereitung

Schalotte und Knoblauch in etwas Butter glasig dünsten und den geputzten, von Stielen befreiten Spinat dazugeben. Solange auf dem Feuer lassen bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Evtl. das sich sammelnde Wasser in der Pfanne abgießen und den Spinat in einem Sieb etwas ausquetschen.

Die Walnüsse grob hacken und separat in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Für die Bechamelsauce die Schalotte und den Knoblauch in etwas Butter anschwitzen.

Das Mehl dazugeben, verrühren und sofort mit der Milch auffüllen. Ständig rühren, damit nichts klumpt. Mit Thymian, Zitronenschale, Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Vom Herd nehmen und die Eier unterquirlen. Jetzt die Walnüsse dazugeben.

Den Spinat und die Bechamelsauce in einer gebutterten Auflaufform schichtweise einfüllen. Die Weißbrotwürfel obenauf streuen und mit einigen Butterflocken gratinieren und den Auflauf ca. 20 Minuten bei 200 Grad C garen.

## Spinat-Quiche mit Gorgonzola 3 Ei M

### Spinat-Quiche

Zutaten:

4 Platten Tiefkühlblätterteig  
250 g gehackter Spinat (z.B. Würzspinat )

100 g Blauschimmelkäse (vorzugsweise Gorgonzola)

1 Zwiebel  
1 Ei Butter

3 Ei

200 g Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat



## Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln und in 1 Ei Butter anschwitzen. Den gefrorenen Spinat (oder frischen) dazugeben und auftauen lassen.

Die 4 Blätterteigplatten übereinander legen und zu einer großen Platte ausrollen.

Eine Pizzaform oder Backblech mit kaltem Wasser ausspülen und den Teig einlegen, dabei den Rand an der Form hochziehen und den Teig mehrere Male mit einer Gabel einstechen, damit er beim Backen nicht hochgeht.

Die Ei verquirlen, die Sahne dazu, den Spinat untermischen und würzen.

Auf dem Teig ca. 1-2 cm hoch verteilen, den Käse würfeln und darauf verteilen.

Auf unterster Schiene ca. 40 Min. bei 200 ° im Ofen backen

## Spinatauflauf mit verlorenen Eiern 4 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

450 g Spinat, TK, aufgetaut, im Sieb abgetropft

1 Zwiebeln, geschält, gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, geschält, gehackt

Salz und Pfeffer

75 g Käse Gouda, gerieben

4 Eiweiß

Salz und Pfeffer

2 Ei Mayonnaise

4 Eigelb

Butter

Muskat

Zucker

Zitronensaft

## Zubereitung

Im erhitzten Fett die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, den Spinat dazugeben und bei geringer Hitze zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss und Zitronensaft würzen, vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

Die Hälfte des Käses unter den Spinat rühren und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Das Eiweiß sehr steif schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, den restlichen Käse und die Mayonnaise unterheben und auf den Spinat geben. Mit ei-

nem Löffel 4 Vertiefungen in das Eiweiß drücken und das Eigelb hineingleiten lassen.

Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 10 bis 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

12.11.02 Tammy

### Spinatsouffle 4 Ei M

mit Schalotten und Muskatnuss

1 kg Frischer Spinat

1 Tl ; Salz

6 Schalotten

1/2 Bund Petersilie

2 Tl Zitronensaft

125 ml Milch

3 El Butter / Margarine

4 El Mehl

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Muskatnuss; gerieben

### 4 Eier

2 Prise ; Salz

1 Prise ; Schwarzer Pfeffer

1 l ; Wasser

Butter / Margarine; für die Förmchen

Vorbereitungszeit: 1 Stunde. Garzeit: 25 Minuten.

Den Spinat verlesen, waschen und in dem kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren; abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Petersilie klein schneiden.

Die Schalotten in dem Öl anbraten. Den Spinat mit der Petersilie und dem Zitronensaft hinzufügen, gut umwenden und vom Herd nehmen.

Die Milch erhitzen. Aus der Butter / Margarine, dem Mehl und der Milch eine Sauce

bereiten und diese unter Rühren aufkochen lassen; mit dem Cayennepfeffer und dem Muskat abschmecken, vom Herd nehmen und den Käse unterrühren. Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Eigelbe nacheinander unter die Bechamelsauce ziehen. Den Spinat unterrühren und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Souffleförmchen mit

Butter / Margarine ausstreichen.

Die Eiweiße steif schlagen und unter die Spinatmasse heben.

Die Spinatmasse in die Förmchen füllen (sie dürfen nur zu zwei Drittel gefüllt sein) und auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen.

Das Souffle sofort servieren.

### Überbackener Spinat 8 Ei M

2 P O BE

300 g tiefgekühlter Spinat,  
2 Schalotten,

1/4 l Sahne,

20 g Butter,

Salz,

weißer Pfeffer,

geriebene Muskatnuss,

8 Ei,

100 g ger Emmentaler Käse

Spinat etwas antauen lassen. Die geschälten, gehackten Schalotten in Butter glasig dünsten. Spinat zugeben und bei milder Hitze im eigenen Saft auftauen lassen. Gut 1/8 l Sahne angießen, Spinat unterrühren, 5 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in eine große flache Auflaufform geben. 8 Vertiefung mit einem Esslöffel hineindrücken. In jede ein aufgeschlagenes Ei geben. Restliche Sahne drüberschöpfen. Den Käse so über das Gericht streuen, dass die Eidotter frei bleiben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C 8 bis 10 Min. überbacken, bis das Eiweiß ganz gestockt ist.

## Backwaren & Blätterteig

### Blätterteigstrudel mit Spinat Käsefüllung 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Blattspinat

1 Zwiebel(n)

100 g Bergkäse

1 Bund Petersilie

1 Zehe/n Knoblauch

etwas Salz

etwas Pfeffer

1 Ei(er)

1 El Sesam

1 Pck. Blätterteig

## Zubereitung

Spinat im kochenden Wasser ca.1 Minute blanchieren. Spinat abgießen, fest ausdrücken und klein schneiden. Zwiebel fein schneiden, mit Spinat, geriebenem Käse, gehackter Petersilie gut vermischen. Knoblauch dazu-pressen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fülle auf Blätterteig geben, mit Eidotter bestreichen und im Backrohr bei 200Grad ca. 30 Minuten backen. Dazu Tomatensauce reichen.

25.2.04 genovefa56 CK

## Byrek Shqipëtar me Perime 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Olivenöl

500 g Blätterteig

500 g Spinat, gehackt

200 g Feta-Käse, gewürfelt

2 Zwiebeln, gehackt

2 Eier

Salz

## Zubereitung

Eine Backform mit Öl ausfetten und mit dem Blätterteig auslegen. Die Scheiben so auslegen, dass sie sich überlappen. Auch den Rand mit Blätterteig auskleiden. Den Spinat mit Salz würzen. Käse, Zwiebeln, Eier und ein wenig Salz hinzugeben. Alles gut durchmischen und die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit den restlichen Teigplatten abdecken und

am Rand eine dicke Teigwulst stehen lassen. Mit Öl bestreichen und bei 220°C ca. 45 Minuten goldbraun backen.  
Dazu Buttermilch, geschlagenen Joghurt oder grünen Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
16.08.05 hemet-nisut-weret

## Deftige Spinattorte 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Eier

½ TI Salz

½ TI Zucker

1 TI Backpulver

### 350 ml Milch

300 g Mehl

Öl

1 Pkt. Spinat Rahmspinat

1 Becher Schmand, Creme fraiche, Sauerrahm oder saure Sahne

200 g Käse, geraspelt

## Zubereitung

Rahmspinat in einem Topf auf kleinster Stufe erwärmen. Dann den Pfannkuchenteig herstellen. Dazu die Eier in ein hohes Rührgefäß schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Salz, Zucker, Backpulver und Milch gut unterrühren, dann das Mehl hineinsieben und gut untermischen, bis kein Klümpchen mehr zu sehen ist.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Öl verteilen und ca. 1 Schöpfkelle Pfannkuchenteig das zeigt nur die Erfahrung in die Mitte geben. Durch Schwenken der Pfanne den Teil gleichmäßig verteilen und bei mäßiger Hitze anbraten. Der Teig muss sich leicht vom Pfannenboden lösen und sollte stellenweise gebräunt sein. Die Oberfläche darf nicht mehr flüssig sein. Den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender umdrehen und auf der anderen Seite fertig backen. Auf eine Platte setzen und warm halten. Dann den nächsten Pfannkuchen machen.

Eine Runde Auflaufform einfetten und dann abwechselnd Pfannkuchen und Spinat mit je 1 Ei Schmand einschichten. Als letzte Schicht Spinat, darüber den Käse streuen und im Ofen bei 200 Grad 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
15.03.05 Opira1978

## Griechische Blätterteig Spinat Taschen 4 Ei + 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

300 g Blätterteig, tiefgefroren

250 g Feta-Käse, zerbrösel Schafskäse

1 kg Blattspinat

2 Stange/n Lauch, in feine Streifen geschnitten

1 Zwiebeln), fein gewürfelt

4 Eier

1 Eigelb

4 Ei Semmelbrösel

3 Ei Öl Oliven

1 Ei Dill, gehackt

2 Ei Petersilie, gehackt

Muskat

Salz und Pfeffer

Butter

Mehl

### Zubereitung

Den Blätterteig auftauen lassen, die Teigblätter ausbreiten und mit Olivenöl bestreichen. Den Spinat gründlich waschen und die Stiele entfernen, in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die gehackte Zwiebel und den Lauch in einem Topf einige Minuten in Butter dünsten, den Spinat zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Das ganze dann mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die verquirlten Eier, die Semmelbrösel und den Käse unterrühren. Diese Mischung dann auf den Teigblättern verteilen. Die Ecken hochklappen und übereinander legen, so dass quadratische Taschen entstehen. Teigränder fest andrücken. Die fertigen Taschen mit Eigelb bestreichen und auf ein gefettetes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen in etwa 30 Minuten bei ca. 200 °C goldgelb backen. Am besten schmecken sie im noch lauwarmen Zustand.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

01.05.01 Hucky

Kommentar von Arlinn 23.01.2004 22:37

Ein leckeres Rezept! Ich habe allerdings nur genau die Hälfte gemacht und hatte immer noch genug für drei Personen ;-)

Ein klein wenig variiert habe ich es dadurch, dass ich anstatt des TK-Blätterteiges frischen aus dem Kühlregal genommen habe. Das spart mir das Ausrollen.

Kommentar von Tomato I 11.02.2004 20:23

Bei TK-Blätterteig unbedingt ganz dünn ausrollen! Die Blätterteig-Spinat-Taschen sind wirklich lecker und schmecken auch aufgewärmt sehr gut! Sehr empfehlenswert!!!

Kommentar von Küchendrama 28.02.2005 20:13

Hilfreicher Kommentar:

Die Zutatenmengen hauen bei mir gar nicht hin. Ich habe die Hälfte der 'Füllung' über gehabt... 500g Spinat und 1 Stange Lauch reichen da dicke auf 300g Blätterteig! Und auch 4 Eier machen das ganze zu 'sabschig' so dass ständig Flüssigkeit aus den Taschen rausgelaufen ist. Aber geschmeckt hat trotzdem lecker. Einfach mal was anderes

Kommentar von scarletta 04.03.2005 20:10

Hallo!

Also ist ja wirklich super lecker!

Hätte nur den Kommentar meiner Vorrednerin früher lesen sollen!

Ich habe mich nämlich auch gefragt, wie ich 1 kg Spinat in 300 g Blätterteig bekomme?

Aber meiner Tochter hat der Spinat auch ohne Blätterteig geschmeckt!

Blieb nichts übrig!!!!

Kommentar von Anneee 18.10.2005 05:37

Ich mache diese Taschen auch immer mit Yufka Teig, denn der ist schon in der Packung hauch dünn.

Wird bei uns gemacht wenn Feste anstehen und viel Besuch kommt.

Anneee

Kommentar von Feldmann1 06.11.2005 12:06

Hilfreicher Kommentar:

Wirklich ein sehr leckeres Rezept!

Ich habe allerdings die doppelte Menge Blätterteig genommen, damit das Verhältnis von Füllung zu Teig stimmt. Auch beim Schafskäse hab ich mehr genommen. Nämlich 400 g.

Noch ein Tipp:

Wenn man die Spinat-Lauch-Mischung nach dem Garen im Topf kräftig in einem Sieb abtropfen lässt, läuft beim Backen auch dann keinerlei Flüssigkeit aus den Taschen, wenn man die angegebene Menge von 4 Eiern verwendet.

## Griechische Spinatwaffeln mit Tsatsiki 3 Ei M

Für 4 Waffeln von 24 cm Durchmesser

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Salatgurken  
200 g Spinat, frischer  
Salz  
100 g Schafskäse  
etwas Minze, frische  
60 g Butter, weiche  
3 Ei Olivenöl  
300 g Mehl

### 3 Eier

250 ml Wasser  
½ TI Backpulver

### 300 g Joghurt, griechischer

1 Zehe/n Knoblauch  
Pfeffer  
Sesam

## Zubereitung

Für das Tsatsiki die Gurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften grob raspeln und zugedeckt beiseite stellen. Den Spinat waschen, putzen und verlesen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Spinat darin zusammenfallen lassen. Herausheben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Butter mit Öl und einer Prise Salz schaumig rühren. Die Eier nacheinander unter die Butter-Öl-Masse rühren. Nach und nach das Mehl und das Wasser unter die Eiermasse rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Spinat ausdrücken und fein hacken. Mit dem zerbröselten Schafskäse unter die Masse rühren und das Waffeleisen mit etwas Butter austreichen. Je 4 bis 5 Esslöffel Teig in das Eisen geben und daraus Waffeln backen. Die fertigen Waffeln nebeneinander auf ein Kuchengitter legen. Die Gurkenraspel in ein Tuch geben und kräftig ausdrücken, mit dem Joghurt vermengen. Den Knobi schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Waffeln mit Sesamsamen bestreuen und mit dem Tsatsiki auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.07.05 Samis



## griechische Teigtaschen 2 Ei M

### Griechische Tirópittes

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blattspinat

450 g Blätterteig

3 Lauchzwiebeln

Dill

2 Eier

150 g Feta-Käse

2 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

Mehl

Olivenöl

### Zubereitung

Die Lauchzwiebeln klein schneiden und zusammen mit dem Spinat ca. 5 min. mit Olivenöl in der Pfanne dünsten.

Den Feta klein bröckeln oder würfeln, ein Ei verquirlen und beides mit dem gedünsteten Spinat in eine Schüssel geben. Mit Dill, Salz, Pfeffer und gepressten Knoblauch abschmecken und gut vermischen.

Den Blätterteig mit ein wenig Mehl bestäuben und vorsichtig ausrollen auf ca. DIN A4 sonst zurecht schneiden. Den Blätterteig in 3 Streifen schneiden.

Die Spinatfüllung ca. 2-3 gehäufte El, je nach Größe auf eine Teigecke geben und das ganze zu einem Dreieck falten.

Die fertigen Teigtaschen auf ein Backblech aufreihen. Zum Schluss die Pasteten mit Eigelb bestreichen, damit sie im Ofen schön goldbraun werden.

Im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Das Rezept reicht für ca. 20 Teigtaschen.

Dazu passt ein gemischter Salat oder griechischer Bauernsalat.

Die Tirópittes schmecken auch kalt wunderbar und sind daher auch gut als Fingerfood für Parties geeignet!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.02.06 Estrellaks

## Kräutercrêpes mit Spargel 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spargel, weiß  
40 g Butter  
2 TI Zucker  
50 Orangensaft, frisch gepresst  
1 Prise Salz

### Für die Crepès

150 ml Milch  
150 g Mehl  
½ TI Backpulver

### 3 Eier

100 g Spinat, frisch  
1 Bund Schnittlauch  
1 Prise Salz  
Butter, zum Braten

### Für die Creme

½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie, glatt

150 g Crème fraîche

80 ml Sahne

Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Spargel schälen. Wasser mit Zucker, Salz, Butter und Orangensaft zum Kochen bringen und den Spargel darin 15-20 Min. kochen lassen. Milch, Eier, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren und einige Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat klein schneiden und mit etwas Teig pürieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Spinat zu dem Teig geben, evtl. noch mit etwas Salz abschmecken. Butter erhitzen und vier dünne Crêpes backen.

Für die Kräutercreme Kräuter fein hacken und mit Crème fraîche und der Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräutercrêpes mit dem Spargel und der Crème anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
20.07.03 Sofi

## Pfannkuchenrolle mit Käse Dipp 4 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

4 m.-große Eier

¼ l Milch

Salz und Pfeffer, weißer

150 g Mehl

½ TL Backpulver

200 g Spinat

1 Zehe/n Knoblauch

75 g saure Sahne

75 g Schafskäse oder Fetakäse

1 Bund Schnittlauch

½ Paprikaschoten, rote

1 EI Butter / Margarine

### Zubereitung

Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Spinat in feine Streifen schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse direkt in die saure Sahne drücken. 50 g Schafskäse fein zerbröseln und unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen, Paprika in Würfel schneiden. Schnittlauch und Paprika, bis auf jeweils 1 Teelöffel zum Garnieren, unter die Käsecreme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fett portionsweise in einer Pfanne ca. 24 cm erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 4 Pfannkuchen backen, dabei jeweils mit etwas Spinat bestreuen. Pfannkuchen aufrollen und schräg dritteln. Mit dem Käse Dipp anrichten. Übrigen Schafskäse zerbröseln. Pfannkuchenrollen mit Schafskäse, restlichem Schnittlauch und den Paprikawürfeln bestreuen.

**Brennwert p. P.: 710**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.01.04 anja1968

Kommentar von M4162 26.06.2005 18:23

Hallo,

soll der Spinat roh oder TK sein?

Kommentar von anja1968 04.07.2005 17:31

Hallo,

roh natürlich.

LG Anja

## Pita mit Spinat und Ziegenkäse 3 Ei

Zutaten für 6 Portionen

5 Tasse/n Mehl

1 Tasse/n Wasser

5 El Olivenöl

2 Tl Essig

1.5 kg Blattspinat, frisch oder tiefgefroren

1 m.-große Zwiebeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie, glatt

1 Bund Dill

### 3 Eier

300 g Käse, Ziegen- oder Schafskäse

1 Tasse/n Reis

Salz

Pfeffer, schwarz

Aus den ersten 4 Zutaten einen Strudelteig formen und etwas ruhen lassen.

Danach in 6 Teile teilen und sie zu dünnen Blättern ausrollen, sodass sie in eine größere Auflaufform oder auf ein Backblech passen.

Spinat waschen, in Salzwasser ca.3 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und in Stücke schneiden. Danach den Reis aufkochen, für 5 Minuten kochen lassen und noch gut körnig abschrecken. Zwiebel klein schneiden, in Olivenöl Menge kann selbst bestimmt werden glasig dünsten, danach den vorbereiteten Spinat dazugeben, mit dünsten.

Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dill klein schneiden, über den Spinat geben und gut durchrühren, salzen und pfeffern. Nach 5 Minuten vom Herd nehmen. Reis, zerbröckelten Ziegenkäse und zum Schluss die verquirlten Eier unter die Spinatmasse ziehen. Die Auflaufform oder das Backblech mit Olivenöl einpinseln, das erste Teigblatt darauf legen und wieder etwas Öl verteilen.

Dann kommt die Hälfte der Masse drauf, danach wieder 2 Teigblätter, den 2. Teil der Masse und zum Schluss die letzten 2 Teigblätter. Das letzte Blatt leicht mit Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Ofen, zweite Schiene von unten, für 1 Stunde auf 180 Grad/Umluft backen.

Sollte die Spinatpieta oben schnell braun werden, dann einfach die Umluft abschalten. Die Pita schmeckt warm und kalt super.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
02.03.05 gisa1

## Soja- Steaklist in Blätterteig

- 6 Soja-Steaklist; Reformhaus
- 225 g TK-Blätterteig
- 300 g TK-Spinat
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ; Öl
  
- 1 TI Koriander
- 1 TI Cumin
- 1 TI Thymian
- 1 TI Salz
- 1 EI Bratgewürzmischung

Wer einmal mit Blätterteig anfängt, hört nicht mehr auf.

Spinat auftauen, Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer kleinen Pfanne in etwas Öl mit Koriander, Cumin, Thymian anbraten. Dieses mit dem Spinat vermischen. Steaklist nach Vorschrift einweichen, mit der Bratgewürzmischung bestreuen und in reichlich Öl anbraten.

Blätterteig auftauen. 6 Teigplatten von der Größe 10\*10 cm etwas ausrollen. Die Steaklist darauf verteilen, den Spinat mit einem Esslöffel darüber verteilen und den Blätterteig zu kleinen Päckchen formen. Auf einem Blech verteilen, mit Öl gleichmäßig bestreichen und in einem vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Celsius ca. 20 Min. backen.

## Spinat Käse Pastete 2 Ei M

Spanakotiropita

- Zutaten für 4 Portionen
- 1 kg Spinat
  - 300 g Schalotten oder Zwiebeln
  - 1 Bund Dill
  - 300 g Schafskäse

½ Tasse/n Kondensmilch

2 Eier

½ Tasse/n Olivenöl

Salz und Pfeffer

Muskat

500 g Blätterteig oder Strudelteig

Dieses Rezept ist für eine ganze Pastete, die in einer mittelgroßen Pfanne gebacken wird. Man kann aber auch einzelne Teilchen backen. Diese werden dann auf ein gut geöltes Backblech gesetzt.

Ein Kilo Spinat putzen, in kleine Stücke schneiden, salzen. Mit der Hand durchmischen und gut ausdrücken. Man kann auch Tiefkühlspinat verwenden. Allerdings muss der gut abtropfen!

300 g Schalotten oder Zwiebeln fein schneiden und mit 1 Bund gehacktem Dill, 300 g krümeligem Schafskäse, 1/2 Tasse Kondensmilch, 2 verquirlte Eier und 1/2 Tasse Olivenöl zugeben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Insgesamt braucht man noch 500 g Strudel/Blätterteig in dünnen Platten. Die Backpfanne gut einölen und die Hälfte der Blätter hineinlegen, wobei jedes sorgfältig mit Olivenöl bepinselt wird! Die Füllung gleichmäßig darüber verteilen und mit den restlichen, eingeölkten Blättern bedecken. Im Ofen bei mittlerer Hitze ca. 50-60 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.12.03 Sonja\*

Spinat Käse Taschen 1 Eigelb M

300 g Blätterteig

1 Zwiebel

10 g Butter; oder Margarine

150 g Tiefkühl- Blattspinat

125 g Emmentaler

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

1 Eigelb

1 TL ; Wasser

Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Zwiebeln würfeln, im Fett glasig dünsten. Spinat darin bei milder Hitze auftauen.

Käse grob raffeln, mit dem Spinat mischen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss herzhaft würzen.

Jede einzelne Blätterteigplatte auf etwa 20 x 8 cm ausrollen und dritteln. Auf jede Platte 1 Teelöffel von der Spinat-Käse-Füllung setzen, die Kanten mit Wasser befeuchten, die andere Seite darüber klappen und mit einer Gabel zusammendrücken.

Das Eigelb mit Wasser verrühren, die Taschen damit bestreichen und auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad (Gas 4) auf der mittleren Einschubleiste 15-20 Minuten backen.

## Spinat Kuchen 1 Ei M

Zutaten für 10 Portionen

350 g Mehl

1 Pkt. Backpulver

250 g Quark Topfen

1 Eier

60 g Öl

30 g Milch

1 TI Salz

### Für die Füllung:

500 g Blattspinat, tiefgekühlt

200 g Frischkäse

50 g Sauerrahm

Galgant

2 Zehe/n Knoblauch

Tomaten

Salz

Paprikapulver

Muskat

Olivenöl

Pinienkerne

### Topfen-Öl-Teig:

Alle Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Danach ausrollen, auf ein Blech legen.

## Füllung:

Blattspinat antauen, mit Olivenöl und Knoblauch dünsten. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren, würzen und Creme auf den Teig streichen. Gedünsteten Spinat darauf verteilen. Rundrum pro Kuchenstück eine halbe Tomate legen und mit Pinienkernen bestreuen.

Backzeit: bei 220° Ober-/Unterhitze ca. 25 bis 30 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.08.04 Mery

## Spinat Palatschinken 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl

4 Eier

½ l Milch

Salz und Pfeffer

600 g Blattspinat

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

1 Ei Öl

200 g Feta-Käse ersatzweise Mozzarella

1/8 l Mineralwasser

5 TI Butter

30 g Parmesan

Muskat

Fett zum Ausbacken

## Zubereitung

Mehl, Eier, Milch und 1 Prise Salz glatt verrühren und kurz quellen lassen. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Anschließend noch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Feta-Käse in kleine Würfel schneiden. Mineralwasser in den Teig rühren. Fett portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig Palatschinken Pfannkuchen backen.

Spinat und Feta-Käse auf die Palatschinken verteilen. Aufrollen, in dicke Scheiben schneiden und in einer gefetteten Auflaufform schichten. Parmesan darüber streuen.



Tipp: Wer mag, kann zum Verfeinern noch ein bis höchstens zwei Becher Schlagsahne darüber leeren, damit das ganze nicht zu trocken schmeckt. Die Palatschinkenröllchen dann bei 200° C ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
03.02.06 Claudia82

### Spinat Pie mit Schafskäse 2 Ei + 1 Eigelb

für 4 Personen braucht man:

4 Platten tiefgefrorener Blätterteig (300 g)  
2 Packungen tiefgefrorenen Blattspinat (à 300 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
Salz,  
Pfeffer  
200 g Schafskäse

2 Eier

1 Eigelb

1 El Sesamsaat (geschält)

Und los geht's:

1. Blätterteig und Spinat nach Packungsanweisung auftauen. Spinat ausdrücken und grob hacken. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl andünsten. Würzen.
2. Käse würfeln. Eier verschlagen. Käse und Spinat unter rühren abschmecken.
3. Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) fetten. 3 Teigplatten aneinander legen, etwas größer als die Form ausrollen. Spinat hineingeben. Überstehende Teigländer einschlagen. Restliche Teigplatte in Formgröße ausrollen, darauf legen. Mit Eigelb bepinseln, mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

### Spinat Taschen 1 Ei M

Zutaten für 10 Portionen  
450 g Blätterteig, tiefgekühlt  
300 g Blattspinat, tiefgekühlt  
1 El Butter  
50 g Mais

1 Eier

200 g Feta-Käse

### Zubereitung

Blätterteig und Blattspinat auftauen lassen. Spinat in der erhitzten Butter andünsten. Mais dazu geben und so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Ei trennen. Feta würfeln, unter die Gemüsemischung geben und würzen. Der Blätterteig sollte 10 Quadrate ergeben. Gemüsemischung auf den Quadraten verteilen, Ränder mit Eiweiß bestreichen, zusammenfalten, Ränder mit einer Gabel etwas andrücken, mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen E 200 Grad ca. 20 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

16.05.02 Heiki

Spinat Torte 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Blätterteig, TK

450 g Blattspinat, TK

1 Pck. Mozzarella

200 g Käse, geriebener Emmentaler

1 Becher süße Sahne

2 Eier

Salz und Pfeffer

etwas Muskat

### Zubereitung

Blattspinat und Blätterteig auftauen lassen. Den Blätterteig in eine 26 cm Springform auslegen, dabei einen ca. 10 cm hohen Teigrand ringsherum legen.

Den Spinat gut ausdrücken, grob hacken und in eine Schüssel geben. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit etwa 100 g Emmentaler zum Spinat geben. Die Masse mit der Sahne, den 2 Eiern und Gewürzen gut vermengen. Auf den Blätterteig geben und mit dem restlichen Emmentaler bestreuen. Dem Teigrand etwas umklappen und die Torte bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
03.12.05 fischerin49

### Spinatauflauf mit Blätterteig 2 Ei M

Zutaten für 3 Portionen

2 Platte/n Blätterteig rund oder eckig, je nach Auflaufform  
400 g Blattspinat TK  
250 g Feta-Käse

1 Becher Schlagsahne

2 Eier

200 g Käse (Emmentaler, Gouda), gerieben

1 Zehe/n Knoblauch

½ TI Salz

½ TI Pfeffer

Eine Platte Blätterteig in der Auflaufform auslegen, Spinat draufgeben. Feta klein Würfeln und über den Spinat geben. Eier verquirlen und mit der Sahne mischen. Salz, Pfeffer und nach Geschmack Knoblauch zugeben. Ca. 100 g des geriebenen Käses unter die Sahne-Ei-Mischung geben. Das Ganze auf den Spinat geben und mit der zweiten Schicht Blätterteig abdecken. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen. Bei 180 Grad im Backofen ca. 30-40 Minuten backen. Schmeckt einzeln super, aber auch als Beilage zu gebratenem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
21.01.05 Steffi224

### Spinatkrapfen 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Blätterteig, küchenfertiger ausgerollter

1 Paprikaschoten, rote

1 Zwiebeln

Spinat

100 g Käse, vorzugsweise Raclette oder Emmentaler

Kräuter

Paprikapulver

1 Eier, zum Einpinseln

Den Blätterteig in 8 Quadrate schneiden. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, den Käse in kleine Stückchen, die Paprikas in Streifchen. Den Blätterteig mit einer Scheibe Zwiebelringe und einigen Paprikastreifchen belegen. Einen Spinatklecks darüber verteilen.

Auf den Spinat legt man eine Scheibe Käse und würzt das Ganze mit Paprikapulver und Küchenkräutern. Dann klappt man zwei sich gegenüberliegende Ecken zusammen in die Mitte. Danach werden die anderen 2 Ecken auch zur Mitte gefaltet, damit eine schöne Krapfenform entsteht. Das Ganze wird mit einem Ei bepinselt und 15 Minuten bei 225°C gebacken. Sehr schön sehen die fertigen Krapfen auf einem Salatbett aus.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.12.05 schnuebi

## Spinatpfannkuchen mit Tomatensalat 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

1 Eier

Mehl

Milch

1 Prise Salz

1 Pck. Spinat

1 Joghurt

½ Zitronen

Zucker

1 Prise Salz

Kräuter

3 Tomaten

## Zubereitung

Das Ei mit dem Mehl und der Milch zu einem Pfannkuchenteig, wie üblich, verarbeiten, zum Schluss den Spinat mit unterrühren.

Es darf nicht zuviel Spinat sein, sonst wird der Pfannkuchen zu locker und fällt auseinander. Ich nehme meistens nur ein 1/2 Paket bei 450g Packung.

Dazu einen Tomatensalat Joghurtsoße

Tomaten in Scheiben oder Stücke schneiden, Joghurt mit der Zitrone, Salz Zucker und Kräutern vermischen und über die Tomaten geben. Zum Schluss einmal durchrühren.

Ich mach immer reichlich Soße, wenn die Soße über den Pfannkuchen läuft ist das Superlecker.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
22.04.04 brutschelelly

Kommentar von stephan-willi1 04.05.2004 1320

Ja, nicht schlecht. Habe den Tomatensalat etwas nachwürzen müssen  
Pfeffer

Pfannkuchen in Spinatgrün sieht gut aus und ist lecker. Das Gericht ist  
schnell gemacht.

## Spinattarte

Zutaten für 3 Portionen

500 g Mehl

200 g Margarine

400 g Blattspinat

125 g Schafskäse

1 Zwiebeln

2 TI Essig

1 Ei Butter

250 ml Wasser

Salz

Muskat

## Zubereitung

Aus Mehl, Margarine, Essig, Wasser und 2 TI Salz mit der Hand einen Teig  
kneten. Teig auf ein Backblech streichen.

Den Blattspinat putzen und waschen. Dann in etwas Wasser ca. 5 Minuten  
kochen TK-Spinat im Topf auftauen. Dann den Spinat pürieren. Zwiebel  
klein schneiden und in der Butter andünsten. Spinat dazugeben und mit  
Salz und Muskat abschmecken. Den Spinat auf dem Teig verstreichen.  
Schafskäse darüber bröseln. Bei 180 Grad **30-40 Minuten backen**, bis der  
Käse etwas bräunlich ist.

Kann auch kalt gegessen werden.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
16.08.05 yoyo-

## Vier Käse Quiche mit Spinat 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl, für den Teig

1 Ei Zucker  
1 TL Salz  
120 g Butter

## 2 Eigelb

125 ml Sahne und Milch für die Füllung

## 2 Eier

## 2 Eiweiß

450 g Blattspinat, TK  
1 Zwiebeln  
1 Zehe/n Knoblauch

70 g Edelpilzkäse

70 g Käse Limburger, 40%

100 g Käse Gouda Pikantje

70 g Käse Emmentaler

Salz und Pfeffer  
Muskat

TK-Spinat auftauen und ausdrücken. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die 2 Eigelb und die Butter in Stücken hinzugeben und zu einem Mürbeteig kneten. Eine flache, runde Platte formen, mit Folie abdecken und mind. 30 min. in den Kühlschrank stellen. Inzwischen eine Auflaufform 24-26 cm fetten und Mehlen.

Für die Füllung Milch, Sahne, Eier und Eiweiß verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und unter den Spinat mischen. Den Ofen auf 180° vorheizen Umluft 170°. Die Käsesorten in kleine Stücke schneiden bzw. Krümeln. Den Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Fläche etwas größer als die Auflaufform ausrollen. Form ausschneiden und auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Mit dem restlichen Mürbeteig einen Rand formen. Den Spinat auf dem Teig verteilen, und mit der Eiermilch übergießen. Die Käsesorten gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Im Ofen auf der zweituntersten Schiene 50 min goldgelb backen. Sollte die Quiche nach 50 min noch nicht genügend gestockt haben, Backzeit einfach verlängern Mit Alufolie abdecken damit sie nicht zu dunkel wird. Lauwarm oder kalt servieren.

**Brennwert p. P.: 800**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

09.02.03 schmidli

## Dipp & Pesto

### Spinat Dipp Mayo M

Zutaten für 1 Portionen  
125 g Spinat, TK

2 El saure Sahne

#### 1 TI Mayonnaise

50 g Parmesan, gerieben  
½ Zehe/n Knoblauch, abgezogen  
1 TI Walnüsse, fein gehackt  
Salz  
Pfeffer

evt. Joghurt

Champignons, klein

### Zubereitung

Spinat auftauen und gut abtropfen lassen. Alle Zutaten außer den Nüssen in einer Küchenmaschine oder im Mixer pürieren. Falls die Mischung zu dick ist, kann sie mit Joghurt bis zur gewünschten Konsistenz verlängert werden. Walnüsse mit einer Gabel unter die Mischung heben und kalt stellen. Später mit geputzten kleinen Champignons servieren.

6.9.03 Liesbeth CK

Warum TK-Ware...besonders um diese Jahreszeit? Das Rezept kann ich mir auch mit Sauerampfer vorstellen...

Mikilein 07.09.2003 13:14

TK-Ware deshalb, weil ich keinen Garten habe und das Rezept auch in anderen Jahreszeiten zubereitet werden kann. Sicherlich kann man auch frischen Spinat nehmen und diesen blanchieren und zerkleinern, dann dauert es aber länger als 10 Minuten.

08.09.2003 17:55 Liesbeth CK

### Spinat Knoblauch Dip M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kartoffeln, mehlig, gekocht  
250 g Spinat, frisch  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
30 g Butter

### 150 ml süße Sahne

Salz  
Pfeffer  
4 Zehe/n Knoblauch  
3 TI Essig - Essenz

#### Zubereitung

Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Geputzten, gewaschenen Spinat ohne Stiele im Tropfwasser 1-2 Minuten garen . Über einem Sieb abgießen . Abgetropft im Mixer pürieren. Mit Butter, Frischkäse, zerdrückten Knoblauchzehen und der flüssigen Sahne unter die Kartoffelmasse schlagen.

Mit Salz, Pfeffer und Essigessenz kräftig abschmecken.

15.02.02 Indiemel CK

### Spinat Walnuss Pesto M

Zutaten für 4 Portionen

450 g Spinat, tiefkühl  
1 El Petersilie  
50 g Walnüsse  
50 g Parmesan  
100 ml Olivenöl  
1 Zehe/n Knoblauch  
20 g Butter  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Spinat auftauen lassen. Petersilienblättchen, Walnuskerne und Parmesankäse zerkleinern. 100 ml Olivenöl darunter mischen. Salzen und pfeffern. Knoblauchzehe pellen, hacken und mit dem Spinat in der erhitzten Butter andünsten, kräftig salzen und pfeffern. Mit Pesto mischen.

19.3.04 Birte CK

Ich würde auf jeden Fall FRISCHEN Spinat nehmen... der tiefgekühlte ist einfach zu nass.... abgesehen vom veränderten Geschmack.

Gruß, fine



Hallo Birte!

Das Pesto ist absolut lecker, gab es gestern Abend mit grünen Nudeln, aber ohne Spinat (in Ermangelung von frischem welchen zu dieser Jahreszeit). An Petersilie kann man gut die doppelte Menge nehmen...

Gruß, nov

Hallo!

Ich habe das nun ein paar mal schon gemacht und habe dabei festgestellt, dass Basilikum statt Petersilie uns besser schmeckt.

Vielleicht ein Tipp für weitere Versuche...

Gruß, fine

## Spinatdip M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Spinat, TK

1 Zwiebeln

100 g saure Sahne

200 g Hüttenkäse

½ Zitronen, Saft davon

1 Msp. Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Spinat auftauen, zusammen mit Sahne und Käse in ein hohes Gefäß geben, pürieren. Zwiebelwürfel und Zitronensaft untermischen. Kräftig abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

07.09.04 Knuspernudel

## Diverses

Blattspinat mit Zwiebeln M

Zutaten für 4 Portionen  
800 g Spinat, frischer oder  
600 g Blattspinat, tiefgefrorener  
2 m.-große Zwiebeln  
Ingwer, frischer, ca. 3 cm  
2 Zehe/n Knoblauch  
4 El Butterschmalz oder Ghee  
¼ TI Chilipulver  
1 TI Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TI Kurkuma, gemahlen  
1 TI Koriander, gemahlen

125 g Sahne

Salz

### Zubereitung

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen; bzw. antauen lassen und leicht ausdrücken. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und durch die Presse zum Ingwer drücken.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und etwa 1/2 Minute anbraten. Chilipulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander hinzufügen und bei starker Hitze etwa 1 Minute rösten. Spinat portionsweise zugeben. Gut salzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss vorsichtig Sahne unterrühren.

Tipp Schmeckt super zu Bandnudeln. Ist dann zwar irgendwie nicht mehr so richtig indisch- aber gut.

### Abwandlung

Statt 800 g Spinat kann man auch 400 g Spinat und 400 g Grünkohl verwenden. Die Zubereitung ist dieselbe.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

26.07.04 Babyblues

Kommentar von Babyblues 26.10.2005 1752

Hilfreicher Kommentar

Freut mich , das Euch das Rezept gefällt.

An Fat\_Albert

Ich habe mal einen indischen Kochkurs mitgemacht. Dort haben wir die Kardamomkapseln immer geöffnet, und die Körner leicht zwischen 2 Löffeln gequetscht- wegen der besseren Aromaentfaltung hieß es.

Liebe Grüße Claudi

## Blumenkohl mit Spinat M

(Trennkost)

1/2 Blumenkohl  
Natriumarme Brühe f. 1/2l Flüssigkeit  
1 Prise Muskat  
250 g Frischer Spinat  
-Ersatzweise  
200 g TK-Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EI Süße Sahne  
1 Fleischtomate  
1 EI Butter / Margarineflöckchen

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. In Wasser mit der Brühe 15-20 Min. garen. Abgetropfte Röschen in dicke Scheiben schneiden, fächerartig in eine hitzeständige Form schichten. Spinat putzen, waschen, grob hacken.

Mit Zwiebelwürfeln und zerdrücktem Knoblauch 3-4 Min. in der Butter dünsten, abkühlen lassen. Sahne unterrühren, über den Blumenkohl geben. Gehäutete und entkernte Tomate würfeln, darüberstruen. Butter / Margarineflocken aufsetzen.

In heißem Ofen bei 180°C 10 Min. überbacken.

## Bulgur Klöße mit Champignon 2 Eigelb M

### Spinat Gemüse

200 g Bulgur  
400 ml Milch

### 2 Eigelb

2 EI Weizenvollkornmehl  
2 EI Öl  
100 g Zwiebeln  
600 g Spinat  
450 g Champignons  
4 EI Mandelmus

## KNÖDELGEWÜRZE-----

2 TI Kräutersalz  
2 TI Rosmarin; gemahlen  
1 TI Delikata  
1/2 TI ; Schwarzer Pfeffer a.d.M.

## GEMÜSEGEWÜRZE-----

1 TI Kräutersalz  
1 TI Muskatblüte; gemahlen  
1 1/2 TI Cumin; gemahlen  
Wenig Cayennepfeffer

Für die Klöße Bulgur mit Milch aufkochen, 3 Min. kochen lassen, dann auf ausgeschalteter Platte bei geschlossenem Deckel noch 15 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Eigelb, Mehl und Gewürze unter den Bulgurbrei rühren und mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen. Die Klöße in das kochende Salzwasser geben, auf kleiner Stufe bei leicht geöffnetem Topf 15 Min. ziehen lassen.

Für das Gemüse Zwiebel pellen und würfeln, Champignons waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren, den Spinat verlesen, waschen, leicht abtropfen lassen und grob hacken.

Zwiebeln in Öl glasig dünsten, dann Champignons zugeben, mitdünsten und zum Schluss den Spinat unter stetem Wenden zufügen. Ist der Spinat in sich zusammengefallen, wird das Gemüse aus dem Topf genommen und das Mandelmus mit den Gewürzen in der Flüssigkeit verrührt. Dann hebt man das Gemüse unter die Sauce. Die Klöße aus dem Wasser nehmen und heiß mit dem Gemüse servieren - ein schnell zubereitetes Gericht.

## Canelloni dell'Angelina M

500 g Lasagneblätter; gegart  
2 Ei Butter  
2 Groß Zwiebeln  
500 g Spinat; gekocht  
100 g Schafskäse; oder Gorgonzola  
3 Groß Knoblauchzehen  
; Salz  
; Pfeffer  
Muskat  
Curry

## 200 g Sahne

Die gegarten Lasagneblätter abtropfen lassen und auf Geschirrtüchern auslegen. Die Zwiebeln in der Butter andünsten, den Spinat zufügen und 2 min mitdünsten. Den Käse zufügen und die Gewürze unterrühren. Die Lasagne mit der Masse bestreichen und alles aufrollen. Die Cannelloni in eine gefettete Auflaufform legen und mit der Sahne angießen. Bei 175 Grad ca. 20 min. backen.

## Champignons mit Käse und Spinat Füllung M

Zutaten für 4 Portionen

12 große Champignons

250 g Blattspinat

1 große Tomaten

1 Zwiebeln

6 EI Butter

100 g Käse, Gruyere oder nach Wahl

3 EI Semmelbrösel

1 Zehe/n Knoblauch

## Zubereitung

Champignons säubern, die Stiele herausdrehen und fein hacken. Spinat verlesen, säubern und zerkleinern. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel hacken und in der Butter anschwitzen, die Stiele hinzufügen. Den Spinat und die Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den in kleine Würfel geschnittenen Käse unterheben.

Die Mischung in die Pilze füllen, mit den Semmelbröseln und Butterflöckchen bestreuen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Im auf 180° vorgeheiztem Backofen etwa 15 Min. gratinieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

01.12.05 ulkig

## Dinkel mit Spinatsahne M

4 Portionen

200 g Dinkel

450 ml ; Wasser  
1 Prise ; Salz  
500 g Spinat  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
40 g Butter / Margarine  
200 g Sahne; oder Milch  
50 g Parmesan  
1 Bund Petersilie  
Muskatnuss; frisch gerieben  
; Salz

Den Dinkel verlesen mit dem Wasser in einem Topf geben und zugedeckt 2-3 Stunden einweichen.

Danach die Körner mit Salz etwa 5 Minuten leicht aufkochen, anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-30 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen den Spinat putzen, waschen und in Streifen schneiden oder hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch getrennt fein schneiden.

Die Butter / Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin leicht andünsten. Den Knoblauch und den Spinat dazugeben. Die Sahne oder die Milch aufgießen und den Spinat zugedeckt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten lassen.

Den Dinkel einrühren. Mit Salz, Muskat und dem Käse abschmecken.

Die Petersilie untermischen.

## Eier im Nest 6 Ei M

Zutaten für 6 Portionen  
1 Bund Petersilie, glatte  
6 Frühlingszwiebeln  
50 g Butter  
1 kg Spinat  
200 g Mangold Blattmangold  
100 g Sauerampfer  
1 handvoll Kerbel  
Estragon und Basilikum, einige Zweige  
Salz und Pfeffer

250 g Crème double

## 6 kleine Eier

Muskat

### Zubereitung

Petersilienblätter abbrausen, kurz in siedendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Feingehackte Frühlingszwiebeln mit einigen grünen Stängeln in der mittelhohen Butter glasig dünsten. Geputzten und gut gewaschenen Spinat, Mangold, Sauerampfer und Petersilie zugeben. Zugedeckt 15 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Mit fein gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Spinatgemüse im Mixer pürieren, 125g Crème double darunter rühren und alles in eine feuerfeste Form geben. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Mit einem Löffel Vertiefungen in den Spinat drücken. Ein Ei nach dem anderen in einer Tasse aufschlagen und vorsichtig in je eine Vertiefung gleiten lassen. Restlich Crème double darüber verteilen. In der Mitte des Backofens 10-12 Min. backen, bis das Eiweiß gestockt ist.

Es schmeckt auch sehr lecker, wenn man nur Spinat verwendet, die Menge braucht dann nur entsprechend erhöht werden.

**Brennwert p. P.: 390**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.03 rennilady

## Eier im Spinatnest 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kartoffeln

2 Schalotten

2 Zehe/n Knoblauch

2 Ei Fett Pflanzencreme

675 g Blattspinat TK

Salz und Pfeffer

Muskat, gerieben

## 4 Eier

100 g Käse (Edamer), gerieben

### Zubereitung

Kartoffeln waschen, ca. 30 Minuten garen, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, klein hacken und in der Pflanzencreme glasig dünsten. Gefrorenen Spinat zugeben, zugedeckt bei geringer Hitze dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Evt. noch etwas Pflanzencreme zugeben.

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten. Spinat darauf verteilen. Mit einem Löffel vier Vertiefungen in den Spinat hineindrücken. In jede Vertiefung ein aufgeschlagenes Ei gleiten lassen. Mit dem Edamer bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

14.10.05 humstein

### Farfalle mit Spinat M

Zutaten für 2 Portionen

150 g Nudeln (Farfalle)

Salz

250 g Spinat, junger

2 El Öl (Olivenöl)

30 g Walnüsse

2 Tomate(n), getrocknete, in Öl eingelegt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

½ Chilischote(n), gehackt

60 g Ricotta

Pfeffer

Parmesan

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf sanft erhitzen. Nüsse darin kurz rösten. Tomaten in dünne Scheiben schneiden, mit Knoblauch und Chili zum Nussöl geben und 3 Minuten mitbraten. Spinat zufügen, in 4-5 Minuten zusammenfallen lassen. Nudeln abgießen, dabei 1-2 El vom Kochwasser im Topf zurücklassen und mit dem Ricotta verrühren. Nuss-Spinat-Mix und Pasta zufügen, alles locker vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Parmesan zum Reiben oder Hobeln servieren.

25.6.02 Simone Hefner CK

### Fladenbrot Pizza Spinat Mozzarella M

Zutaten für 2 Portionen



1 Fladenbrot

### 1.5 Becher saure Sahne

½ Pck. Spinat, TK oder frischen, blanchiert

1 Zwiebel(n) rot oder weiß

### 2 Kugel/n Mozzarella

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Knoblauch

## Zubereitung

Fladenbrot längs durchschneiden, Zwiebel und Knoblauch würfeln, Mozzarella in Streifen schneiden.

Die beiden Fladenbrotscheiben mit saurer Sahne bestreichen, darauf dann Spinat verteilen. Die Zwiebel/Knoblauchwürfel drüberstreuen und mit den Mozzarellascheiben belegen. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Nacheinander in den vorgeheizten Backofen auf die obere Schubleiste (da sonst der Boden zu sehr austrocknet) ca. bei 180 Grad 10 min. backen bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.10.05 budka007

## Gebratener Spinat mit Zwiebeln M

Zutaten für 3 Portionen

600 g Blattspinat, geputzt oder tiefgefroren

2 Zwiebeln

1 Stück Ingwer, 3 cm

2 Zehe/n Knoblauch

### 125 ml Sahne

3 El Butterschmalz Ghee, geklärte Butter oder Öl

¼ TI Chili, gemahlen

1 TI Kreuzkümmel, gemahlen

½ TI Kurkuma, gemahlen

1 TI Koriander, gemahlen

Salz

## Zubereitung

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, in dem erhitzten Fett mit Ingwer und zerdrücktem Knoblauch goldbraun braten. Gewürze dazugeben und 1 Minute mitbraten. Spinat und Salz dazu und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen, zum Schluss die Sahne dazugeben.  
Dazu schmecken Basmatireis oder Naan.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
10.03.03 Lissy

## Gefüllte Tomaten I M

Als Vorspeise für 4 Portionen

Zutaten:

4 Fleischtomaten  
400g Spinat  
1 Zwiebel, in Würfel  
30 g Pinienkerne  
150 g geriebener Gouda  
1 Tüte Sauce Hollandaise  
Butter  
Öl,  
Salz,  
Pfeffer

Zubereitung:

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Von innen leicht salzen und pfeffern. Die Deckel soweit möglich würfeln und mit dem Fruchtfleisch beiseite stellen.

Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne nicht zu stark anrösten, herausnehmen. Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten. Den gewaschenen und noch tropfnassen Spinat mit den Pinienkernen zugeben. Warten bis der Spinat zusammengefallen ist, geht ruck zuck. Nach Geschmack würzen (frisch geriebener Muskat?). Die Tomatenwürfel und Fruchtfleisch noch mal kurz mitdünsten.

Tomaten in eine nicht zu große leicht gefettete Auflaufform geben und mit der Spinatmasse füllen. Kann ruhig etwas daneben kleckern. Die Soße nach Vorschrift zubereiten. Wer es nicht lassen kann, kann die Hollandaise auch selber zubereiten. Es sollte jedenfalls 1/4 l Soße dabei herauskommen. Die Soße über die Tomaten gießen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 175 Grad solange überbacken bis der Käse anfängt zu zerlaufen und Farbe annimmt. Mit einem frischen Weißbrot servieren.

## Gefüllte Tomaten III M

Als Vorspeise für 4 Portionen

Zutaten:

4 Fleischtomaten  
400g Spinat  
1 Zwiebel, in Würfel  
30 g Pinienkerne  
150 g geriebener Gouda  
1 Tüte Sauce Hollandaise  
Butter  
Öl,  
Salz,  
Pfeffer

Zubereitung:

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Von innen leicht salzen und pfeffern. Die Deckel soweit möglich würfeln und mit dem Fruchtfleisch beiseite stellen.

Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne nicht zu stark anrösten, herausnehmen. Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten. Den gewaschenen und noch tropfnassen Spinat mit den Pinienkernen zugeben. Warten bis der Spinat zusammengefallen ist, geht ruck zuck. Nach Geschmack würzen (frisch geriebener Muskat?). Die Tomatenwürfel und Fruchtfleisch noch mal kurz mitdünsten.

Tomaten in eine nicht zu große leicht gefettete Auflaufform geben und mit der Spinatmasse füllen. Kann ruhig etwas daneben kleckern. Die Soße nach Vorschrift zubereiten. Wer es nicht lassen kann, kann die Hollandaise auch selber zubereiten. Es sollte jedenfalls 1/4 l Soße dabei herauskommen. Die Soße über die Tomaten gießen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 175 Grad solange überbacken bis der Käse anfängt zu zerlaufen und Farbe annimmt. Mit einem frischen Weißbrot servieren.

## Gegrillte Tomatenpäckchen M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Spinat, TK  
1 m.-große Zwiebeln  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Ei Öl  
2 Ei Sonnenblumenkerne  
Salz und Pfeffer  
4 große Fleischtomaten

150 g Mozzarella

Muskat

## Zubereitung

Spinat tauen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Sonnenblumenkerne in dem Öl in einem Topf anrösten. Dann die Zwiebelwürfel dazu geben und Knoblauch dazu pressen. Gut anbraten. Dazu dann den Spinat geben und dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Von den Tomaten den oberen "Deckel" abschneiden und aushöhlen. Das Fruchtfleisch zu der Spinatmasse geben. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und auch unterrühren.

Die Tomaten mit der Masse füllen und in Alufolie verpacken.

Diese Päckchen ca. 10 Min grillen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

08.09.05 floo

## Gnocchi in Spinat Sahne Sauce M

Portion: 4

1 kg Kartoffeln; mehligkochend

25 g Steinpilze; getrocknet

250 g Spinat

1 Zwiebel

1 Ei Butter

200 g Sahne

2 Ei Vollkornmehl z. Binden

300 g Dinkelvollkornmehl

50 g Parmesan; gerieben

; Meersalz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln 20 min weich kochen. Pilze in 3/8l Wasser einweichen.

Kartoffeln pellen, zerdrücken, abkühlen lassen. Spinat waschen, Zwiebel würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pilze (abgetropft) zufügen,

dünsten und mit Sahne ablöschen, 10 min köcheln lassen. Spinat zufügen und 2min garen. Mehl einrühren, aufkochen lassen und würzen. Das Dinkelmehl, den geriebenen Parmesan und die Kartoffeln verkneten. Teig zu einer Rolle von 2,5 cm Durchmesser formen, 1 cm

dicke Scheiben abschneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.  
In kochendem Salzwasser 5min garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit der Spinatsoße anrichten.

Pro Portion 670 Kalorien.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

## Gnocchi mit Spinat Gorgonzolasoße M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Gnocchi

250 g Blattspinat, TK

1 Ei Butter

1 kleine Zwiebeln

250 l Milch

75 g Sahne-Schmelzkäse

150 g Gorgonzola

1 Tomaten), gewürfelt

Salz und Pfeffer

Muskat

## Zubereitung

Gnocchi in viel sprudelndem, gesalzenem Wasser gar werden lassen (dauert ca. 3 Minuten). Blattspinat unaufgetaut mit der Butter und einer kleinen Zwiebel andünsten. Milch zugießen und die in kleine Stücke geschnittenen Käse zugeben und unterrühren bis es "soßig" geworden ist. Nach Geschmack kann auch trockener Weißwein zugegeben werden.

Die Tomaten waschen, vom Blütenansatz befreien und würfeln, zusammen mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss zur Soße geben.

Die abgeschütteten Gnocchi auf Tellern anrichten und in die Mitte die Spinat-Gorgonzola Soße geben. Den Tellerrand mit frisch gemahlenem Pfeffer dekorieren und sich das schnell zubereitete, super leckere Essen in Ruhe gönnen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.05.03 lillebrö

## Griechischer Spinat Käseaufstrich M

Zutaten für 20 Portionen

280 g Spinat, TK, aufgetaut und zerkleinert

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

225 g Ziegenfrischkäse, zimmerwarm

120 ml Feta-Käse, zimmerwarm (0,5 aber, Tassenmaß)

2 TI Minze, frische, gehackt

1 TI Zitrone(n) - Schale, geriebene

¼ TI Salz

1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

### Zubereitung

Den Spinat gut abtropfen lassen, und zusätzlich noch mit Küchenkrepp sehr trocken abtupfen.

In die Küchenmaschine gibt man alle Zutaten und lässt den Motor 30 Sek. laufen, kratzt die Seiten runter und verarbeitet die Masse weiter zu einer Creme.

Soll mindestens 8 Std. vor dem Verzehr zubereitet werden. Im Kühlschrank aufbewahren, aber 1 Std. vor dem Gebrauch auf Zimmertemperatur gebracht werden.

Mit Fladenbrot besonders schmackhaft!

Es kann bis zu 2 Tagen im Voraus gemacht werden.

26.12.04 Quargl CK

### Grüne Käsekugeln M

Zutaten für 1 Portionen

100 g Butter

80 g Käse Emmentaler, gerieben

60 g Frischkäse mit Kräutern

2 El Spinat, gekocht, püriert

Salz und Pfeffer

50 g Pistazien, gehackt

### Zubereitung

Butter schaumig rühren. Geriebenen Emmentaler, Kräuterfrischkäse und den ausgedrückten Spinat unter die Butter mischen. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen, zu Kugeln formen und in den gehackten Pistazien wälzen. Die Käsekugeln vor dem Servieren 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Als Brotaufstrich oder zu Salzgebäck reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.07.05 hemet-nisut-weret

## Grüne Knöpfle mit Pilzsahne 4 Ei M

### Grüne Knöpfle

100 g TK-Spinat (gehackt)  
4 Eier  
; Salz, Pfeffer, Muskat  
400 g Mehl

### PILZSAHNE

10 g Getrocknete Morcheln  
400 g Rosa Champignons  
400 g Austernpilze  
1 Groß Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EI Pflanzencreme  
200 g Schlagsahne  
2 EI Sherry  
1 TI Körnige Pilzbrühe ersatzweise Gemüsebrühe  
1 EI Butter / Margarine; zum Erwärmen der Knöpfle

### Für die Knöpfle:

Spinat auftauen lassen. Mit den Eiern einem gestrichenen Teelöffel Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss verrühren. Zusammen mit Mehl und 150-175 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Knöpfleteig verarbeiten; der Teig muss relativ flüssig sein. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Knöpfleteig Portionsweise auf einen Spätzleinsatz oder einen Durchschlag (aus Edelstahl oder Plastik) geben und den Teig mit einem Teigschaber in das kochende Wasser drücken. Die Knöpfle ein bis zwei Minuten kochen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Fortfahren, bis alle Knöpfle gekocht sind.

In der Zwischenzeit

### für die Pilzsahne:

Die Morcheln mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. Die frischen Pilze putzen und säubern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und die Pilze Portionsweise kräftig anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Morcheln dazugeben und das Einweichwasser durch ein

feines Sieb dazugießen. Sahne, Brühe und eventuell Sherry dazugeben und aufkochen. Die Soße sämig einkochen lassen, abschmecken. Die Knöpfe in der heißen Butter / Margarine Portionsweise erhitzen. Mit den heißen Pilzen servieren.

**Nährwerte:** pro Portion ca. 685 Kalorien, 31 g Fett

## Grüne Körnerbolognese à la Anita M

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Grünkern - Schrot, grob

½ Tasse/n Grünkern - Schrot, fein

400 g Spinat (Rahmspinat), Tiefkühlpackung, oder Hackspinat für Veganer

0.6 l Wasser

1 Würfel Gemüsebrühe

1 m.-große Zwiebeln), fein gehackt

2 El Pesto, aus Basilikum und **Parmesan** od. käsefrei für Veganer

2 Zehe/n Knoblauch, kleine, mit Salz zerrieben

Milch, Sahne od. Sojamilch

1 El **Parmesan**, optional für Veganer

## Zubereitung

Den groben Grünkernschrot mit Wasser bedecken und für 2 od. mehr Stunden einweichen. Den Spinat auftauen lassen. Die fein gehackte Zwiebel mit etwas Öl und dem Knoblauch glasieren, dann den feinen Grünkernschrot zugeben und bräunen/Geschmack annehmen lassen. Mit eingeweichtem, gewaschenen, grobem Grünkernschrot, Gemüsebrühwürfel und Wasser aufgießen und 25-30 Min. durch köcheln lassen. Gegebenenfalls zwischendurch Wasser nachgießen. Sobald der Grünkern gar ist, den Spinat hinzugeben und eine Sauce bereiten, nicht anbrennen lassen, sachte aufköcheln. Vom Herd nehmen, mit Pesto und Parmesan würzen. Gegebenenfalls mit Milch, Sahne oder Sojamilch abschmecken und nachsalzen.

Schmeckt super als Lasagne, zu Spaghetti und Penne-Nudeln. Dies ist mal wieder eine Rezeptkreation aus Anitas Probierküche.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

08.05.04 anita\_narf

Kommentar von sabine17 14.10.2005 13:06

Hallo Anita,

welche Tassengröße ist gemeint?

Die sogenannten "Pötte" oder die Kaffeetässchen?



Ig Sabine

Kommentar von anita\_narf 16.10.2005 14:31

Hallo Sabine,

ich habe hier immer die mittelgroßen Tassen, wo ca. 0,25 l reinpasst, also doch eher die Pötte, aber kein Samson-Pott.

Guten Appetit! Anita

### Grüne Wonne Suppe M

Zutaten für 2 Portionen

2 Pck. iglo Zwiebel-Duo

1 El Öl Sonnenblumenöl

450 g iglo Rahm-Spinat

400 ml Gemüsebrühe Instant

1 Pck. iglo Petersilie

### 2 Tl saure Sahne

Salz

Pfeffer

Zwiebeln in Öl kurz glasig dünsten. Rahm-Spinat dazugeben und gut umrühren. Die vorbereitete Gemüsebrühe unter den Spinat geben und alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie, bis auf einen kleinen Rest, unterrühren. Suppe mit einem Klecks Saure Sahne, ein bisschen Petersilie und beispielsweise Croutons dekorieren.

**Nährwerte pro Portion:** 245 kcal, 10 g Eiweiß, 17 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 1,2 BE

**Brennwert p. P.:** 245

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.01.06

### Grüner Eier Toast 8 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spinat, frisch oder 1 Pck. Tiefkühlware

4 Scheibe/n Toastbrot, gebuttert

### 8 Eier

Salz und Pfeffer

Käse, gerieben, nach Wunsch

1 kleine Zwiebeln, fein geschnitten

etwas Butter  
Muskat  
Kräuter, frische  
1 Tomaten in 4 Scheiben

## Zubereitung

Der Spinat wird verlesen und gewaschen. Dann ein Zwiebelchen fein schneiden, in etwas Butter anbraten und den Spinat darin zusammenfallen bzw. auftauen lassen. Mit etwas Pfeffer, Salz und einem Strich Muskatnuss würzen und dann je nach Belieben fein hacken.

Die gebutterten Weißbrotscheiben werden mit dem Spinat bedeckt. Zwischendurch die Eier "pochieren", das heißt, acht verlorene Eier machen. Auf jeden Toast kommen zwei verlorene Eier, darüber einige frische Kräuter und ein Scheibchen Tomate. Mit dem Reibkäse bestreuen und in die heiße Röhre schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu passt gut ein Grüner Salat mit vielen frischen Kräutern.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
12.03.02 Sonja

## Grünkern Crepe mit Spinat 2 Ei M

### 2 Eier

#### 500 ml Milch

100 g Mehl, am besten Instantmehl  
60 g Grünkernmehl  
; Salz  
Muskat  
; Zucker  
2 Ei Olivenöl  
1 Ei Butter / Margarine  
150 g Broccoli, blanchiert  
150 g Blattspinat, blanchiert

#### 100 g Sahne

1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
; Salz  
; Pfeffer, frisch gemahlen

## ZUM Dekorieren

Körnermischung

## Petersilie

Die Zutaten für die Pfannkuchen kräftig miteinander zu einem flüssigen Teig verrühren. Die Crepes mit etwas Öl hauchdünn ausbacken und warm stellen.

Die Butter / Margarine schmelzen, Knoblauch leicht anschwitzen, die zer- teilten Broccoliröschen und den Blattspinat zugeben. Alles gut durchschwenken und die Sahne dazugeben. Etwas einkochen lassen und abschmecken.

Die Crepes mit der Gemüsemischung füllen, mit Körnern und Petersilie bestreuen und servieren.

## Hack Spinat M

Zutaten (für 6 Personen):

1 - 1.5 kg Spinat,  
2 Ei Öl,  
1 - 1.5 Löffel Mehl,  
1 fein gehackte Zwiebel,  
1 Tasse Wasser,

1/2 Tasse Milch,

Salz

## Zubereitung

Der gut gereinigte Spinat im siedenden Salzwasser blanchiert, bis die Rip- pen weich sind. Danach wird er abgegossen, abgekühlt, ausgedrückt und schließlich fein gehackt. In etwas Öl wird die gehackte Zwiebel angedün- tet. Der Spinat und das Mehl werden zugegeben und schließlich mit Was- ser und Milch abgelöscht. Der Spinat wird dann 10 bis 15 min weiter ge- kocht.

Der Spinat kann mit Speckwürfel verfeinert werden. Gut passen dazu Spiegeleier.

## Haferbratlinge auf Blatt Spinat 1 Ei M

1 Zwiebel  
10 g Butter / Margarine  
1 TI Curry  
1 TI Scharfes Paprikapulver

100 g Kernige Haferflocken  
100 g Zarte Haferflocken  
3/8 l Gemüsebrühe

1 Ei

25 g Geriebener Parmesan

150 g Emmentaler

; Salz

Petersilie

900 g TK-Blattspinat

1 sm Zwiebel

1 TI Butter / Margarine

; Salz

; weißer Pfeffer

; Muskat

; Knoblauch

1 Becher Kräuterfrischkäse

4 EI Sahne

50 g Butter / Margarine

Zwiebel schälen, fein würfeln, in Butter / Margarine andünsten. Curry, Paprika und Haferflocken unterrühren. Heiße Gemüsebrühe aufgießen, gut verrühren. Abgedeckt 10 min quellen lassen. Mit Ei, Parmesan, Emmentaler, Salz und Petersilie vermengen. Blattspinat nach Anweisung zubereiten. Die 2. gewürfelte Zwiebel in wenig Butter / Margarine andünsten. Zusammen mit den Gewürzen zum Spinat geben. Frischkäse mit Sahne verrühren und kalt stellen. Butter / Margarine in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 12-14 Haferbratlinge von jeder Seite 3-5 goldbraun und knusprig braten. Blattspinat auf eine Platte geben und die Haferbratlinge darüber schichten. Die Frischkäsesoße dazu servieren.

## Italienische Gemüsepfanne M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Champignons, frisch

50 g Bohnen Prinzessbohnen, TK

2 Tomaten) Fleischtomaten

1 Zwiebeln

3 EI Öl Sonnenblumenöl

300 g Spinat Rahmblattspinat, TK

1 EI Balsamico

1 EI Pinienkerne

1 Pck. Kräuter, italienische

Salz und Pfeffer, schwarz, a.d. Mühle

evtl. Parmesan, gerieben

## Zubereitung

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Prinzessbohnen antauen lassen und halbieren. Tomaten enthäuten und klein schneiden bzw. achteln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Champignons, Bohnen und Spinat dazugeben, bis der Spinat aufgetaut ist. Tomaten und Balsamico zugeben.

Das Ganze etwa 6-8 Minuten dünsten. Dann die Pinienkerne und Kräuter unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evt. mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

**Brennwert p. P.: 180**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

16.11.04 Halef

## Italienische Pfanne M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Spinat

1 TI Oregano, gerebelt

500 g Champignons, frisch

1 Zwiebeln

2 Knoblauch Zehen

Salz und Pfeffer

30 g Butter

30 g Pinienkerne

50 g Parmesan, frisch geriebenen

250 g Nudeln Band-

## Zubereitung

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Pilze waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, Pilze dazugeben. Ca. 10-15 Minuten anbraten, bis die Pilze keine Flüssigkeit mehr abgeben. Parallel dazu die Nudeln kochen. Spinat zu den Pilzen geben, nochmals ca. 10 Minuten unter Rühren braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen, die Pinienkerne zugeben, mit Parmesan bestreuen. Die Nudeln dazureichen.

Brennwert p. P. 300

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

25.02.01 Marcella

## Kartoffel Spinat Knödel 1 Ei

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)

250 g Blattspinat

4 Tomaten,

2 Zwiebeln

Salz,

Pfeffer,

2 EI Öl

geriebene Muskatnuss

60 g Mehl,

60 g Speisestärke

1 Ei (Größe M)

1 Packung stückige Tomaten

40 g Butter

1. Kartoffeln in kochendem Wasser zirka 25 Minuten garen. Die Schale abziehen. Spinat in siedendem Salzwasser blanchieren. Tomaten kreuzweise einritzen, ebenfalls blanchieren, dann enthäuten und vierteln.

2. Spinat, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. 1 Zwiebel würfeln, in 1 EI heißem Öl anschwitzen. Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. 3. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Mit Mehl, Stärke, Ei, Salz, Muskat und Spinat glatt verkneten. Aus dem Teig etwa 12 Knödel formen und in Kochendem Salzwasser ungefähr 20 Minuten ziehen lassen.

4. Übrige Zwiebel würfeln. In Rest Öl anschwitzen. Stückige Tomaten zufügen. Aufkochen. Die Tomatenviertel 1 Minute mitgaren. Abschmecken. Rest Spinat untermengen. Butter leicht bräunen. Knödel mit dem Tomatenragout anrichten und die Butter darüber träufeln.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert: pro Portion ca. 1760 kj/420 kcal, E 10 g, F 16 g, KH 48

Vida Nr. 18/03

## Kartoffel Spinat Rolle 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Pellkartoffeln

1 Eier

Mehl

Salz und Pfeffer

500 g Blattspinat, am besten TK

Paniermehl

Butter

Käse, gehobelt

## Zubereitung

Die Pellkartoffeln kochen und pellen. Kartoffeln stampfen und mit Eiern und Mehl zu einer festen Masse verarbeiten. Die Masse soll aber nicht zu trocken werden. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Die gewürzte Kartoffelmasse auf geöltem Backpapier ausbreiten. Den Blattspinat gut ausdrücken, sodass kein Wasser mehr enthalten ist. Den Spinat auf den Kartoffeln ausbreiten und salzen.

Kartoffeln und Spinat zu einer Rolle formen, dazu das Backpapier an der langen Seiten anheben und ca. zur Hälfte überschlagen. Paniermehl drüberstreuen. Bei 200°C auf mittlerer Stufe 30 Minuten backen. Mit Käse und zerlassener Butter servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

21.12.05 Familyzwerg

## Käsefondue mit Spinat M

Zutaten für 6 Portionen

250 ml Wein, weiß

250 ml Sahne

4 Zehe/n Knoblauch

1 g Bergkäse, Allgäuer (oder auch gemischt Gruyere, Emmentaler, Appenzeller )

400 g Spinat, (TK)

3 TI Speisestärke

2 cl Kirschwasser

Salz und Pfeffer

Petersilie, frische und Schnittlauch

3 Stangenweißbrot(e)

Muskat

## Zubereitung

Spinat rechtzeitig auftauen (oder frischen Spinat blanchieren) und Stangenbrote würfeln.

Den Käse reiben, Kräuter hacken und den Fonduetopf mit einer Knoblauchhälfte ausreiben. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und im Fonduetopf anschwitzen. Den Wein schrittweise hinzugießen. Die Stärke in Kirschwasser auflösen. Bevor die Flüssigkeit zum Kochen kommt, den Käse nach und nach hinzugeben. Während des Schmelzens die Sahne unterrühren und zum Kochen bringen. Spinat unterheben und die gelöste Speisestärke einrühren. Die homogene Masse gut würzen. Kurz vor Schluss die frischen, gehackten Kräuter untermengen.

16.8.04 smilie0103CK

## Kohlrabi gefüllt mit Spinat, 2 Ei M

Schafskäse und Schalotten

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi, je nach Größe

500 g Spinat, frischer

200 g Schafskäse oder Feta

1 Schalotten

1 Zehe/n Knoblauch

## 2 Eier

## ½ Becher Sahne

Salz

Pfeffer

Muskat

## Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und quer aufschneiden, dann in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Min. garen. Abkühlen lassen und dann eine möglichst große Mulde an der Schnittfläche herauskratzen mit einem Teelöffel besser mit einem Grapefruitlöffel).

Kochwasser und das herausgeschabte Kohlrabifleisch beiseite stellen wird noch für die Soße gebraucht).

## Zur Füllung:

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig andünsten. Den Spinat waschen und die Stiele abscheiden; tropfnass zu der Schalotte und dem Knoblauch geben und 3



Min. dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Spinat kreuz und quer klein schneiden und danach mit den Eiern, dem zerbröselten Schafskäse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in die Kohlrabihälften verteilen und in eine feuerfeste Form setzen.

#### Zur Soße:

Herausgekratztes Kohlrabifleisch mit dem Kochwasser pürieren und mit Sahne, etwas Pfeffer evtl. noch etwas Salz, abschmecken. Die Soße wird in die Gratinform gegossen so viel, dass die Kohlrabi gut 2cm in der Soße stehen).

Bei 180°C ca.30 min. im Ofen garen.

Dazu passen Ofenkartoffeln:

Die kleinen Kartoffeln gut bürsten und der Länge nach halbieren, auf ein leicht geöltes Backblech legen und mit Salz oder Kräutersalz) bestreuen und mit in den Ofen die brauchen genauso lange).

Anstatt der Eier kann man auch 3 El Sauerrahm nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.10.04 wumwum66

### Kürbis Spinat Mousse M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbisfleisch

500 g Blattspinat

2 TI Agar-Agar

100 ml Apfelsaft

500 ml Sahne

2 TI Salz

1 TI Pfeffer

1 TI Muskat

1 TI Koriander

#### Zubereitung

Kürbiswürfel 15 Minuten weich kochen, cremig pürieren. 1 TI Agar-Agar mit 50 ml Apfelsaft verrühren und 2-3 Minuten mit dem Kürbispüree kochen. 250 ml Sahne, 1 TI Salz, 1/2 TI Pfeffer und Muskat zugeben und in mit kaltem Wasser ausgespülter Kastenform im Gefrierfach kalt stellen bis die Mousse fest ist - nicht eisen.

In gleicher Weise den Spinat zubereiten, Masse auf die Kürbismasse geben, im Gefrierfach lassen bis die Masse halbgefroren ist. In Scheiben schneiden auf Toast servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
07.08.04 Dragonfly-Lady

## Mallorquinischer Gemüse Kuchen

- Coca de Verdures

### Teig

500 g Mehl  
30 g Hefe  
1 Msp. Zucker  
1 Msp. Salz  
Etwas Wasser  
200 ml Olivenöl

### Belag

200 g Frischer Spinat  
200 g Tomaten  
200 g Grüner Paprika  
2 Lauchstangen  
6 Knoblauchzehen  
1 Bund Glatter Petersilie  
1 Peperoni  
1/2 Zitrone  
8 Essl. Olivenöl  
Salz  
Schwarzer Pfeffer

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe hineinbröseln und den Zucker darüber streuen. Mit ein wenig lauwarmen Wasser und etwas Mehl vom Rand einen Vorteig rühren. Mit einem Tuch abdecken und etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Das restliche Mehl sowie 200 ml Öl und Salz dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Noch einmal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und in 1/2 Tasse leicht gesalzenem Wasser in 30 Sekunden zusammenfallen lassen, gut ausdrücken. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Paprikaschoten und Peperoni waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von den Lauchstangen die groben grünen Teile entfernen. Lauch quer in schmale Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen

lassen. Den Knoblauch fein und die Petersilie grob hacken.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und alles Gemüse etwa 2 Minuten anschmoren. Salzen, pfeffern und mit dem Saft der halben Zitrone würzen. Zum Schluss die Petersilie darunter mischen.

Den Teig leicht ausrollen und auf ein mit 1 Esslöffel Öl gefettetes Backblech legen. Eventuell den Teig auseinander ziehen bis das ganze Blech gleichmäßig bedeckt ist. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Mit 2 Esslöffeln Öl beträufeln und etwa 40 Minuten backen.

### Mit Spinat gefüllte Tomaten M

8 große Fleischtomaten,  
150 g feine Fadennudeln,  
Salz,  
500 g Blattspinat (oder 150 g TK-Spinat),  
2 Frühlingszwiebeln,  
3 El Öl,  
50 g Ziegengouda,

50 g Parmesan,  
1-2 Knoblauchzehen,

1 Be. Crème fraîche (150 g),  
Pfeffer aus der Mühle,

1 Paket Mozzarella (150 g)

Von den Tomaten auf der Stielseite flach eine Deckel abschneiden, die Kerne mit einem kleinen Löffel herauslösen. Für die Füllung die Fadennudeln nach Packungsanweisung kochen und gut abtropfen lassen; in eine Schüssel geben. Spinat waschen, die Stiele entfernen, klein schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Den Spinat dazugeben, unter Wenden zusammenfallen lassen und zu den Nudeln geben. Ziegenkäse fein würfeln, Parmesan fein reiben, Knoblauch durchpressen; alles mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer ausstreuen und füllen. Mozzarella in Streifen schneiden und auf die Tomaten legen. Die Deckel wieder aufsetzen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 min backen. E-Herd: 175° C, Das lässt sich auch gut mit 8 kleinen Paprikaschoten zubereiten.

## Mungobohnen mit Spinat

225 g Mungobohnen; halbiert  
500 g Spinat  
1 1/2 El Butter / Margarineschmalz oder Öl  
100 g Zwiebel; feingehackt  
2 Cm Frischer Ingwer; bis 1/2 mehr, fein geschnitten  
2 Knoblauchzehen; zerdrückt  
1 Tl Kreuzkümmel; gemahlen  
1/4 l ;Wasser (1)  
1 Tl Kurkuma (Gelbwurz)  
50 g Kokoscreme; gerieben  
4 El ;kochendes Wasser (2)  
;Salz

Die Mungobohnen waschen und 2 Stunden einweichen. Abtropfen lassen.

Den Spinat waschen, gründlich abtropfen lassen und zugedeckt in 5Min. knapp gar kochen. Abtropfen lassen und grob hacken.

Das Butter / Margarineschmalz bzw. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Ingwer darin 2-3Min. bei schwacher Hitze andünsten. Den Knoblauch, den Kreuzkümmel und den Kurkuma dazugeben und unter rühren 2-3Min. mitdünsten.

Die abgetropften Bohnen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. schmoren lassen. Mit Wasser (1) aufgießen zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Eventuell pürieren.

Die geriebene oder geraspelte Kokoscreme unter kräftigem Rühren in kochendem Wasser (2) vollständig auflösen und zusammen mit dem grobgehackten Spinat zu den Bohnen geben. Salzen und heiß oder warm servieren.

## Nocken aus Brot 2 Ei M

Zutaten:

100 g Mehl,

2 Eier,

50 g Spinat,

50 g Ricotta Käse oder Quark,

50 g in Wasser eingeweichtes altbackenes Brot,

Salz,

Pfeffer

### Zubereitung:

Aus Mehl und Eiern einen Spätzleteig herstellen, dazu den Spinat, den Käse und das eingeweichte Brot geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zwei Kaffeelöffeln kleine, mandelförmige Klößchen ausstechen und im köchelnden Salzwasser sieden. Wenn die Klößchen an die Oberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen. Mit in reichlich Butter gedünsteten Salbeiblättern übergießen und mit einer Tomatensauce servieren.

## Omelette mit Spinat 3 Ei M

und Edelpilzkäsesoße

3 Eier

3 Ei Butter / Margarineschmalz

50 g Edelpilzkäse

2 Ei Sahne

2 Ei Portwein

50 g Frischer Spinat

; Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Für die Soße Edelpilzkäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit der Sahne und dem Portwein verrühren. Eier in eine Schüssel schlagen und mit einer Gabel leicht verquirlen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter / Margarine erhitzen. Eimasse dazugeben und stocken lassen. Omelette aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Restliches Butter / Margarineschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen. Den vorbereiteten Spinat hineingeben und in 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omelette auf einen Teller geben, in der Mitte zusammenklappen, so dass ein Halbmond entsteht. Den Blattspinat daneben verteilen. Die kalte Käsesoße an das Omelette gießen und servieren.

## Omelette mit Spinat 3 Ei M

### und Edelpilzkäsesoße

#### 3 Eier

3 Ei Butter / Margarineschmalz

50 g Edelpilzkäse

2 Ei Sahne

2 Ei Portwein

50 g Frischer Spinat

; Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Für die Soße Edelpilzkäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit der Sahne und dem Portwein verrühren. Eier in eine Schüssel schlagen und mit einer Gabel leicht verquirlen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter / Margarine erhitzen. Eimasse dazugeben und stocken lassen. Omelette aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Restliches Butter / Margarineschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen. Den vorbereiteten Spinat hineingeben und in 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omelette auf einen Teller geben, in der Mitte zusammenklappen, so dass ein Halbmond entsteht. Den Blattspinat daneben verteilen. Die kalte Käsesoße an das Omelette gießen und servieren.

## Pfannenlinsen mit Spinat M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Linsen, rote

500 g Blattspinat

100 g Natur-Joghurt

1 Ei Olivenöl

3 Zehe/n Knoblauch

Kreuzkümmel, 1/3 TI

½ TI Kurkuma

1 TI Paprikapulver

1 TI Koriander

Kräutersalz

Pfeffer

## Zubereitung

Linsen mit 500 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Linsen abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne langsam erhitzen, alle Gewürze hineingeben, Knoblauch pressen und auch in die Pfanne und unter ständigem Rühren anbraten ca. zwei Minuten. Dann den Spinat hinzufügen und garen lassen. Am Ende die Linsen zu dem Spinat geben und alles durchrühren und etwas weiter braten, bis die Linsen durchgewärmt sind. Salzen und pfeffern. Ganz am Ende den Joghurt darüber gießen und mit etwas Koriander garnieren.

Brennwert p. P. 500

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

04.12.05 jonielady

## Pfannkuchen vom Blech 5 Ei M

ZUTATEN FÜR 4- 6 PERSONEN:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1- 2 Ei Öl

250 g Blattspinat

125 ml Gemüsebrühe (Instant)

Salz,

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

2 große Tomaten (ca. 300 g)

100 g Schafskäse

5 Ei (Größe M)

125 ml Milch

125 ml Mineralwasser

125 g Mehl

Backpapier

1. Zwiebel würfeln. Knoblauch fein hacken. Beides im heißen Öl dünsten. Spinat zufügen, mit Brühe ablöschen, kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Tomaten in Scheiben schneiden. Käse zerbröseln. Backpapier (etwas größer als das Blech von 34 x 38 cm) in eine Fettpfanne legen und einölen. Im vorgewärmten Ofen (E- Herd: 175°C; Umluft: 150°C; Gas: Stufe 2) ungefähr 5 min erhitzen.

3. Ei schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch und Mineralwasser unterrühren. Mehl darauf sieben, alles mischen. Die Eimas-

se auf das heiße Backpapier gießen. Mit Tomaten belegen und Pfeffer bestreuen, Spinat und Käse darüber geben. Bei gleicher Temperatur 20-25 min backen,

Zeitaufwand: ca. 45 min

**Nährwert: pro Portion** ca. 960 kJ/230 kcal, E 13 g, F 11 g, KH 18

Vida Nr. 56/03

## Pilzklößchen mit Spinatrahm M

Zutaten für 4 Personen:

### Für die Knödel:

etwa 350 g Waldpilze oder Champignons,  
2 Zwiebeln,  
2 El Butter,  
1 Knoblauchzehe,  
1 El Cognac,  
6 El gehackte Petersilie,  
165 g Knödelpulver halb und halb,

250 ml (1/4 l) Milch,

125 ml (1/8 l) Sahne,

1 El grünen Pfeffer,

### Für den Spinat:

300 g Blattspinat,  
1 El Olivenöl,  
1 Knoblauchzehe,  
Salz, Pfeffer,

250 g Magerquark,

150 g Crème fraîche

### Zubereitung:

1. Pilze putzen, abspülen, trockentupfen, fein hacken. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln, die Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, die Pilze hinzufügen, etwa 5 min mitdünsten. Die Knoblauchzehe abzie-



hen, zerdrücken und mit dem Cognac hinzufügen und die Masse dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Petersilie unterrühren kalt stellen.

2. Das Knödelpulver mit der Milch und der Sahne verrühren, die Pilz-Masse und den grünen Pfeffer unterrühren. 20 bis 30 Klößchen daraus formen, in kochendes Salzwasser geben, und bei schwacher Hitze in 10-15 min gar ziehen, erkalten lassen.

3. Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen, in einen Topf geben, mit dem Olivenöl dünsten lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Den Knoblauch abziehen, zerdrücken, hinzufügen, mit Salz, Pfeffer würzen und erkalten lassen. Magerquark und Crème fraîche unter den Spinat rühren, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Pilz-Klösschen reichen.

## Rahmspinat M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat

25 g Butter

1 Ei Mehl

150 g Sahne

150 g Milch

Salz

Muskat

## Zubereitung

Den gewaschenen Spinat in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abseihen und auskühlen lassen.

Butter schmelzen und den abgetropften und klein gehackten Spinat darin angehen lassen. Mehl darunter rühren und mit Sahne und Milch angießen. Etwas einkochen lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.04.05 jezabel

## Rote Linsen mit Spinat und Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

2 Ei Butter

½ TI Koriander, gemahlen

1 Zwiebeln

½ l Hühnerbrühe Instant

150 g Linsen, rot gewaschen und 1 Stunde eingeweicht  
500 g Spinat, verlesen und gewaschen  
Salz  
1 Zitronensaft  
Pfeffer, schwarz  
2 Zehe/n Knoblauch, blättrig geschnitten

## Zubereitung

Einen Esslöffel Butter in einer großen, hohen Pfanne zerlassen, den Koriander unter Rühren darin kurz anschwitzen, Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Die Linsen abtropfen lassen und dazuschütten und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen, wenn nötig, etwas Wasser angießen. Die Linsen sollen weich, die Flüssigkeit verdampft sein. In der Zwischenzeit die Spinatblätter tropfnass in einen Topf geben, salzen. Zugedeckt unter Wenden so lange dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Abgießen und mit der Hand leicht ausdrücken. Den Spinat vorsichtig unter die Linsen mischen. Das Gemüse mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. In der restlichen Butter den Knoblauch goldgelb andünsten, über das Gemüse geben.

Tipp Als Beilage zu Omeletts oder gegrillten Würstchen servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
07.05.02 Charlie

## Sahnekartoffeln mit Spinat und Mozzarella M

Zutaten für 4 Portionen  
750 g Kartoffeln, kleine festkochend  
1 Stange/n Lauch, kleine  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Ei Öl

¼ l Milch

250 g Sahne

1 Ei Mehl - Schwitze, helle, selbstgemacht  
350 g Blattspinat

150 g Mozzarella

Majoran, frischen  
Muskat, nach Belieben  
Salz

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen. Lauch in dünne Ringe schneiden und Knoblauch hacken. Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch und den Knoblauch dünsten. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Milch, Sahne und die Mehlschwitze einrühren. Die Mischung einmal aufkochen lassen. Die Kartoffeln dazu und dann abgedeckt 20. Min kochen lassen. Den Spinat waschen und in einem Topf zusammenfallen lassen Den Spinat danach ausdrücken. Mozzarella würfeln und mit dem Spinat unter die Kartoffeln rühren, bis der Mozzarella schmilzt. Mit den Gewürzen abschmecken

**Brennwert p. P.: 485**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

21.08.04 Arianschen

## Soja-Steaklist in Blätterteig

6 Soja-Steaklist; Reformhaus

225 g TK-Blätterteig

300 g TK-Spinat

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

; Öl

1 TI Koriander

1 TI Cumin

1 TI Thymian

1 TI Salz

1 El Bratgewürzmischung

Wer einmal mit Blätterteig anfängt, hört nicht mehr auf.

Spinat auftauen, Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer kleinen Pfanne in etwas Öl mit Koriander, Cumin, Thymian anbraten. Dieses mit dem Spinat vermischen. Steaklist nach Vorschrift einweichen, mit der Bratgewürzmischung bestreuen und in reichlich Öl anbraten.

Blätterteig auftauen. 6 Teigplatten von der Größe 10\*10 cm etwas ausrollen. Die Steaklist darauf verteilen, den Spinat mit einem Esslöffel darüber verteilen und den Blätterteig zu kleinen Päckchen formen. Auf einem Blech verteilen, mit Öl gleichmäßig bestreichen und in einem vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Celsius ca. 20 Min. backen.

## Spinat (gebraten) mit Zwiebeln M

600 g Spinat  
3 Zwiebeln  
1 Stück Ingwerwurzel  
2 Knoblauchzehen

### 150 g Sahne

Chili  
Kurkuma  
Kreuzkümmel  
Koriander (gemahlen)  
Salz  
Ghee (oder Butterschmalz,

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit dem Ingwer und dem Knoblauch anbraten. Kurz bevor die Zwiebeln braun werden, die restlichen Gewürze hinzugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Anschließend den Spinat hinzugeben und garen lassen. Am Ende der Garzeit die Sahne hinzugeben.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## Spinat an Chili Honigsauce M

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Spinat, frisch oder gefroren  
4 El Honig  
1 Tl Chili, gem  
1 Zwiebel(n)  
1 El Butter

### 1 El Crème fraîche

evt. Öl (scharfes Chili-Öl)  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebel fein gehackt in Butter andünsten. Spinat dazu - 5 Minuten weiterdünsten. Würzen mit Salz und Pfeffer und gemahlene Chilischoten. Creme fraîche und Honig dazugeben

6.10.03 Marc-Olivier CK

## Spinat auf italienische Art M

Zutaten (für 4 Personen)

800 g bereits verlesener Spinat,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
2 El Öl,  
Salz,  
Pfeffer,  
2 El Mehl,

1 El geriebener Parmesan

### Zubereitung

Den Spinat gründlich waschen und mit etwas Wasser kurz kochen bis zu dem Punkt, an dem er gerade zusammenfällt. Spinat aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser aufheben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Öl glasig rösten, dann den Spinat dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und weiter dünsten. Das Mehl mit dem Spinatwasser anrühren, zum Spinat geben und zusammen aufkochen lassen. Vor dem Servieren den heißen Spinat mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

## Spinat Dipp Mayo M

Zutaten für 1 Portionen

125 g Spinat, TK

2 El saure Sahne

1 TI Mayonnaise

50 g Parmesan, gerieben  
½ Zehe/n Knoblauch, abgezogen  
1 TI Walnüsse, fein gehackt  
Salz  
Pfeffer

evt. Joghurt

Champignons, klein

### Zubereitung

Spinat auftauen und gut abtropfen lassen. Alle Zutaten außer den Nüssen in einer Küchenmaschine oder im Mixer pürieren. Falls die Mischung zu dick ist, kann sie mit Joghurt bis zur gewünschten Konsistenz verlängert werden. Walnüsse mit einer Gabel unter die Mischung heben und kalt stellen. Später mit geputzten kleinen Champignons servieren.

6.9.03 Liesbeth CK

Warum TK-Ware...besonders um diese Jahreszeit? Das Rezept kann ich mir auch mit Sauerampfer vorstellen...

Mikilein 07.09.2003 13:14

TK-Ware deshalb, weil ich keinen Garten habe und das Rezept auch in anderen Jahreszeiten zubereitet werden kann. Sicherlich kann man auch frischen Spinat nehmen und diesen blanchieren und zerkleinern, dann dauert es aber länger als 10 Minuten.

08.09.2003 17:55 Liesbeth CK

## Spinat Frischkäse Pizza mit Mandeln M

Zutaten für 1 Portionen

300 ml Wasser

$\frac{3}{4}$  TI Salz

1 El Olivenöl

450 g Mehl Typ 405

2 TI Zucker

1 Pck. Hefe Trockenhefe

600 g Spinat [Rahmspinat](#), TK

[400 g Frischkäse, natur](#)

100 g Mandeln, gehobelt

## Zubereitung

Aus Wasser, Salz, Olivenöl, Mehl, Zucker und Trockenhefe einen Pizzateig herstellen. Dazu die Zutaten verrühren und 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Darauf den Frischkäse verteilen, mit den gehobelten Mandeln nach Belieben bestreuen und den aufgetauten Spinat drüber geben. Wer der Meinung ist, zu einer ordentlichen Pizza gehört Käse, kann die Pizza natürlich auch damit verfeinern. Den Käse einfach auf die Spinatschicht geben.

Tipp: Der Frischkäse ist, je nach Marke und Fettgehalt unterschiedlich in der Konsistenz. Damit er sich besser auf dem Pizzateig verteilen lässt, gebe ich ihn meist in eine Schüssel und verrühre den Frischkäse mit etwas Milch. So entsteht eine cremigere Masse, die sich mit einem Esslöffel hervorragend auf den Teig streichen lässt.

Dann das Blech im vor geheizten Backofen ca. 35-45 Minuten bei 200-225°C ohne Umluft) auf mittlerer Schiene backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

31.12.05 Chenetra

### Spinat Frischkäse Soße M

Zutaten für 3 Portionen

1 m.-große Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

450 g Spinat Rahmspinat

etwas Milch

150 g Frischkäse Kräuter

1 El Zitronensaft

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Zucker

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch würfeln und glasig andünsten, Spinat, Milch und Frischkäse hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Milch hinzufügen.

Das Ganze kann man natürlich nach eigenem Ermessen und Phantasie abändern.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

05.07.05 Charima

### Spinat Gnocchi

Zutaten für 2 Portionen

400 g Kartoffeln, mehlig

300 g Blattspinat, gehackt

3 Ei Grieß  
3 Ei Stärkemehl  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

Alle Zutaten mischen und kleine Knödelchen formen. Entweder rund oder leicht oval. Mit der Gabel leicht plattdrücken und im Wasserbad ca. 10 Minuten garen.

Passt als Beilage oder als Hauptgang evtl. mit einer leckeren Soße.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

11.12.03 groby72

Kommentar von Bono 12.12.2003 1135

Ich bin zwar sehr für einfache Rezepte, aber vollständig und richtig sollten sie schon sein ; -

Also ergänzen wir ein „geschält, gekocht, ausgedämpft und gestampft/durchgepresst“ bei den Kartoffeln und ersetzen Wasserdampf durch siedendes Wasser, okay? Und den Spinat lässt man im Topf „zusammenfallen“, bevor man ihn ausdrückt und klein hackt.

Für Anfänger werfen sich hier doch einige Fragen auf...

Nichts für ungut, Bono

Kommentar von groby72 15.12.2003 0848

Hallo Bono,

da hast du war. Hab wohl etwas zu eifrig getippt und abgesandt. Hoffe nur, die "Anfänger" melden sich dann dementsprechend bei mir.

Danke für den Hinweis.

LG groby72

Kommentar von Nora 19.01.2004 1631

Also, ich gebe noch ein Ei oder Dotter dazu, mach sie auch etwas anders. Den Spinat kann man durchaus, aus der TK Theke nehmen, der ist dann wirklich fein gehackt ; -

Lg. Nora

Spinat Gnocchi 2 Ei + 1 Eigelb M



Zutaten für 4 Portionen

500 g Spinat

1 Zwiebeln

100 g Butter

150 g Mascarpone

80 g Parmesan

2 Eier

1 Eigelb

2 TL Salz

Pfeffer

200 g Mehl Weizenmehl

## Zubereitung

Spinat verlesen u. waschen, tropfnass in einen Topf geben u. bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, anschließend abtropfen lassen u. grob hacken. Zwiebel würfeln, 30g Butter in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen u. den Spinat untermischen, vom Herd nehmen u. abkühlen bis er lauwarm ist. Ricotta glatt rühren, die Hälfte des Parmesan, Eier u. Eigelb, Salz, Muskat, Pfeffer u. Spinat untermischen. Zuletzt das Mehl zugeben u. verrühren. Die Masse zuletzt herzhaft mit Pfeffer u. Salz abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Hitze zurücknehmen, nun mit zwei nassen Teelöffeln kleine Nocken aus dem Teig stechen und GNOCCHI daraus formen. In das siedende! Salzwasser geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Herausnehmen u. in eine ofenfeste Form geben. Nun die restliche Butter schmelzen und über die Gnocchi träufeln, mit Parmesan bestreuen u. im Backofen 150° 5 Min. überbacken.

Schmeckt superlecker!!

Brennwert p. P.: 654

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

20.01.04 tschedde

Spinat im Scheiterhaufen 2 Ei M

2 P je ca. 4 BE

½ Kastenweißbrot vom Vortag

50 g Butter

1 kg Spinat

Salz

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen  
6 getrocknete Tomaten

150 g Käse (Mozzarella,)

Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Cayennepfeffer

2 Ei

¼ l Milch

Weißbrot in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon auf einem Blech verteilen und im heißen Backofen einige min goldbraun rösten. Die Scheiben nebeneinander in einer ausgebutterten, flachen Auflaufform verteilen und jeweils mit einem kleinen Butterflöckchen besetzen. Den Spinat putzen, waschen, blanchieren, sanft ausdrücken. Die Zwiebeln fein würfeln und in etwas Butter andünsten, den Knoblauch durch die Presse zufügen. Und die fein gewürfelten getrockneten Tomaten mitdünsten. Schließlich den auseinander gezupften Spinat kurz mitdünsten, jetzt alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte dieser Mischung in der mit Brot ausgelegten Form ausbreiten. Den gewürfelten Käse darauf verteilen, mit restlichem Spinat abdecken und schließlich dachziegelartig die restlichen Brotscheiben darauf anordnen, bis nichts vom Spinat mehr sichtbar ist. Ei und Milch glatt quirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Muskat würzen. Gleichmäßig über der Oberfläche verteilen, dabei langsam gießen, damit die Brotscheiben allesamt davon gleichmäßig durchtränkt werden. Mit Butterflöckchen besetzen.

Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 35 min backen, bis die Oberfläche goldbraun geworden ist und der Auflauf brodelt.

Spinat in Käsecreme Sauce 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spinat  
1 Schalotten  
1 Zehe/n Knoblauch  
20 g Butter  
125 ml Wein, weiß

125 ml Sahne

100 g Edelpilzkäse, milder

2 Eigelb

## Zubereitung

Spinat verlesen, waschen, tropfnass in einen Topf geben, zugedeckt dünsten, bis er zusammengefallen ist, abtropfen lassen.

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in der zerlassenen Butter dünsten. Wein und Sahne dazugeben und cremig einkochen lassen.

Den Käse in kleine Stücke schneiden, hinzufügen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die Sauce vom Herd nehmen und das verschlagene Eigelb unterrühren. Die Sauce zum Spinat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.03.05 ulkig

## Spinat in Walnusssauce M

Spinaci con Salsa di Noci

Zutaten für 4 Portionen

250 g Spinat, frischer

125 ml Sahne

1 TL Zitronensaft

1 Bund Radieschen

1 Scheibe/n Ananas, (Dose)

½ Bund Petersilie

30 g Walnüsse, feingehackte

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Zubereitung

Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, Radieschen in feine Scheiben schneiden. Sahne mit Zitronensaft, Salz und Zucker mischen, Ananas in feine Stücke schneiden und zusammen mit der feingehackten Petersilie und den Nüssen untermischen.

Spinat und Radieschen auf Platten oder Tellern anrichten und das Dressing drüber

11.1.04 aloha\_cg CK

## Spinat Kartoffel Knödel 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Kartoffeln

200 g Spinat

1 Brötchen Weizenbrötchen  
50 g Dinkel - Mehl

2 Eier

2 Zehe/n Knoblauch

75 g Käse Gouda

50 g Parmesan

etwas Kresse

Kräutersalz

Muskat und Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung

Kartoffeln mit Schale gar kochen oder dämpfen, danach gleich schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Spinat blanchieren, fein hacken und auspressen. Weizenbrötchen in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit den Eiern, Mehl und dem Käse verrühren. Wenn es zu weich ist, etwas Semmelbrösel zugeben. Kräftig mit den Gewürzen abschmecken, dann eine Viertelstunde ziehen lassen. Knödel formen und in nicht zu stark gesalzenem, siedendem Wasser 15-20 Minuten ziehen lassen. Mit der Schaumkelle herausheben.

Dazu passen entweder geschmolzene Butter mit Knoblauch oder gehackten Kräutern oder feine Rahmchampignons mit geschmolzenen Zwiebeln.

Man kann die Knödel abends oder anderntags auch kalt anrichten In Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne wenn überhaupt, dann nur wenig Öl zugeben anbraten, auskühlen lassen und mit etwas Balsamico und wer den Geschmack gerne mag Kernöl marinieren. Dazu frischen Blattsalat.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

11.03.05 heyla

### Spinat Käse Baguette M

250 g Frischen Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Ei Öl

2 Tl Zitronensaft

Salz und Pfeffer

4 Baguettescheiben

40 g Kräuterbutter / Margarine

75 g Mozzarella

20 g Pinienkerne

Frischen Blattspinat verlesen, waschen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken, in heißem Öl glasig dünsten, Spinat zufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Baguettescheiben mit Kräuterbutter / Margarine bestreichen. Mozzarella in Scheiben schneiden, mit dem abgetropften Spinat auf den Baguettescheiben verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen. Im Backofen (225 °C) 10 Minuten überbacken.

Pro Portion ca. 260 kcal/1090 kJ.

### Spinat Käse Taschen 1 Eigelb M

300 g Blätterteig

1 Zwiebel

10 g Butter; oder Margarine

150 g Tiefkühl- Blattspinat

125 g Emmentaler

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

1 Eigelb

1 TL ;Wasser

Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Zwiebeln würfeln, im Fett glasig dünsten. Spinat darin bei milder Hitze auftauen. Käse grob raffen, mit dem Spinat mischen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss herzhaft würzen.

Jede einzelne Blätterteigplatte auf etwa 20 x 8 cm ausrollen und dritteln. Auf jede Platte 1 Teelöffel von der Spinat-Käse-Füllung setzen, die Kanten mit Wasser befeuchten, die andere Seite darüber klappen und mit einer Gabel zusammendrücken.

Das Eigelb mit Wasser verrühren, die Taschen damit bestreichen und auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad (Gas 4) auf der mittleren Einschubleiste 15-20 Minuten backen.

## Spinat Knödel auf Tomatensoße 1 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig kochend

300 g Blattspinat

Salz und Pfeffer, weißer

60 g Mehl

60 g Speisestärke

1 m.-großes Eier

50 g Käse Hartkäse, gerieben

4 Tomaten

2 Zwiebeln

2 El Öl

500 g Tomaten, passiert

1 Prise Zucker

40 g Butter

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Spinat putzen, waschen. In Salzwasser 1 - 2 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen. Spinat ausdrücken und - bis auf einige Blätter - grob hacken.

Kartoffeln abschrecken, schälen, ausdampfen lassen. Noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder sehr fein zerstampfen. Mit Mehl, Stärke, Ei, Käse und gehacktem Spinat verkneten, würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 12 Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen Tomaten einritzen, überbrühen, häuten und klein schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln und im heißen Öl andünsten. Tomaten und übrigen Spinat zugeben. Mit passierten Tomaten ablöschen, aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Knödel abtropfen und auf der Soße anrichten. Butter schmelzen und darüber gießen.

Brennwert p. P. 390

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

15.01.06 Floh41

## Spinat mit Bambus

Zutaten für 4 Portionen

3 El Öl Erdnussöl

220 g Spinat, frisch, gehackt

180 g Sprossen Mungobohnensprossen  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
2 Chilischoten), rot, frisch, in feinen Ringen  
etwas Zimt  
300 ml Gemüsebrühe  
etwas Zucker  
Salz  
1 El Sojasauce, hell  
1 TI Speisestärke, mit 2 TI kaltem Wasser verrührt

## Zubereitung

Erdnussöl im vorgeheizten Wok stark erhitzen.  
Spinat und Bambussprossen in den Wok geben und 1 Minute unter Rühren anbraten.  
Knoblauch, Chilischoten und Zimt zugeben und für eine weitere Minute mitbraten.  
Brühe, Zucker, Salz und Sojasauce unterrühren, zudecken und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist und die Sauce eindickt. Falls die Kochflüssigkeit zu dünn ist, die angerührte Stärke unter die Sauce geben und kurz aufkochen lassen.  
Spinat mit Bambussprossen in Portionsschüsseln geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
07.08.05 Bezwinger

## Spinat mit Champignons a la Creme M

20 g getr Champignons,  
300 g junger Blattspinat,  
Salz,  
200 g frische Champignons,  
80 g Butter,  
150 g Crème double, frisch gemahlener Pfeffer,

### 4 El Sahne

Die getrockneten Champignons in einem Schälchen mit lauwarmen Wasser bedecken und etwa 30 min einweichen. Inzwischen den Spinat verlesen, von den Stielen befreien und in reichlich Wasser mehrmals gründlich waschen. Etwa 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat darin etwa 2 Min. blanchieren, dann durch ein Sieb gießen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Von den frische Pilzen mit einem feuchten Tuch alle Schmutzteile entfernen. Die Stielenden abschneiden und dunkle Lamellen entfer-

nen. Die Champignons in Scheiben schneiden. In einer flachen Sauteuse die Butter aufschäumen. Die Champignons darin bei starker Hitze etwa 1 Minute sautieren. Die Hitze muss stark sein, sonst ziehen die Pilze zuviel Saft. Den Backofen auf 250° C vorheizen. Von den eingeweichten Champignons das Wasser abgießen. Die Champignons mit der Crème double zu den sautierten Pilzen geben und alles bei starker Hitze etwa 2 min gut durchkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons durch ein Sieb gießen. Die Sauce dabei auffangen und im Mixer kräftig aufschlagen. 6 El von der Sauce beiseite stellen, den ausgedrückten Spinat mit der Champignonsauce und den Champignons gründlich mischen, würzen und in eine feuerfeste Gratinform geben. Die Sahnemischung auf die Spinat-champignon Masse streichen. Das Gratin im Backofen (oben) 8-10 min überbacken, bis es hellbraun ist.

### Spinat mit Erdnussbutter

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paket. Blattspinat, gefroren
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 1 Tomate(n), enthäutet, entkernt, fein gehackt
- 1 El Erdnussbutter, cremig
- 1 Tl Maismehl, für die Bindung
- Salz
- Butter
- etwas Wasser

Zubereitung

Die Zwiebel in etwas Butter andünsten und die Tomate zugeben. Kurz aufkochen, dann Spinat und Maismehl dazu. Nach Packungsanleitung garen. Die Erdnussbutter in etwas warmem Wasser verflüssigen und nach Garzeit zu dem Spinat geben. Etwas Salz dazu und noch mal erwärmen. Nicht mehr kochen.

Dazu ein Schweinekotelette und Kartoffeln.

18.12.04 Buzz CK

### Spinat mit Feta und Ananas M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Pkt. Feta-Käse
- 2 Pkt. Spinat TK, je 400/450 g
- 1 El Currypulver
- 1 Dose Ananas, in Stückchen ca. 400 g



Pfeffer

## Zubereitung

Den Spinat in einem großen Topf langsam auftauen, dabei schon das Currypulver und den zerkrümelten Feta mit hineingeben. Sobald alles aufgetaut ist, schön verrühren. Den Pfeffer nach Geschmack dazugeben und so viele Ananasstückchen hinein, wie man es selbst gern möchte. Am besten schmecken dazu Reis und gebratene Hühnerflügel.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

15.03.05 tranquille

## Spinat mit Joghurt (Indien) M

800 g Freilandspinat; fest  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Scheibe/n Ingwerwurzel; je ca. 2 cm  
1 TI Koriandersamen  
1 TI Kreuzkümmel  
2 Chilischoten, getrocknet  
2 EI Butter / Margarineschmalz  
Salz  
1/2 TI Currypulver  
1/2 TI ; Zucker

150 g Joghurt

2 EI Sesamsamen

Den Spinat putzen, dabei die Stiele abknipsen, die Blätter mehrmals gründlich waschen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Gewürze im Mörser zerstoßen.

In einer Pfanne oder im Wok Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten, die Gewürze hinzufügen, auch Salz, Curry und Zucker. Wenn sich alles gut vermischt hat und intensiv duftet, die abgetropften Spinatblätter dazugeben und unter vorsichtigem Wenden zusammenfallen lassen. Dabei sollen sich die Blätter mit den Gewürzen innig verbinden.

Zum Schluss den Joghurt einrühren, das Gemüse auf einer Platte

anrichten. Die Sesamsamen in der trockenen Pfanne golden rösten und über den Spinat streuen.

### Spinat mit Kartoffeln M

Naddels

Zutaten für 2 Portionen

750 g Spinat, TK **Rahmspinat**

1 große Zwiebeln

**100 ml Sahne**

1 Würfel Gemüsebrühe

Maggi

Muskat

Mehl oder Speisestärke

500 g Kartoffeln

### Zubereitung

Kartoffeln wie gewohnt kochen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Sahne und Spinat zugeben. Sobald der Spinat kocht, Brühwürfel dazufügen, mit Maggi und Muskat würzen. Mit ein wenig Mehl oder Speisestärke eindicken.

Mit Spiegeleiern servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.08.05 realnaddel

### Spinat mit Nüssen M

1500 g Spinat

2 Zwiebeln

50 g Margarine

2 Möhren

75 g Haselnüsse

1/8 l Saure Sahne

Stärkemehl

: Salz + Pfeffer

Muskatnuss

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebelwürfel in Margarine andünsten und die geriebenen Möhren und die gehackten Nüsse zugeben. Die

ganzen Spinatblätter zugeben und alles 15 Min. dünsten. Saure Sahne und Stärkemehl verquirlen und die Spinatflüssigkeit damit binden. Mit Salz,

Pfeffer und Muskat würzen.

Dazu reichen Sie Kartoffelbrei und Spiegeleier.

:Garzeit : ca. 15 Min.

### Spinat mit Parmesan M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Blattspinat, frisch

1 m.-große Zwiebeln, gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, gehackt, Menge nach Geschmack

150 g Parmesan, frisch gerieben

Salz und Pfeffer

1 TI Olivenöl

1 kleine Chilischoten, zerrieben

### Zubereitung

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und gehackte Zwiebel darin andünsten, bis sie schön glasig ist. Dann den gehackten Knoblauch zufügen und kurz mit andünsten. Den vorher gewaschenen Spinat zufügen und unter gelegentlichem Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer und der zerriebenen Chilischote abschmecken und Parmesan unterrühren.

Als Beilage zu allem Italienischen und zu Fleisch oder Nudeln zu empfehlen.

Tipp Geröstete Pinienkerne dazugeben.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

09.11.05 morgaine27

### Spinat mit Rosinen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat, frischer

50 g Rosinen

2 EI Pinienkerne

2 Zehe/n Knoblauch

3 EI Öl Olivenöl

2 EI Butter

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

## Zubereitung

50 g Rosinen in Wasser einweichen. Blattspinat waschen und tropfnass in einen Topf geben.

Erhitzen, kurz zusammenfallen lassen. Spinatblätter gut abtropfen lassen. In einer großen Pfanne 3-4 El Olivenöl erhitzen, 2 El Butter darin schmelzen lassen.

2 Knoblauchzehen halbieren, bei milder Hitze unter Rühren anbraten, danach aus der Pfanne nehmen. Spinat in die Pfanne geben und im heißen Fett wenden. Rosinen abtropfen lassen, unter den Spinat heben. 10 Minuten unter häufigem Rühren sanft garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss 2 El Pinienkerne und nach Geschmack den gebratenen Knoblauch aufstreuen

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

26.07.03 Judith

Kommentar von le-maitre 14.06.2004 0720

Hab neulich in Spanien die Kombination Spinat/Rosinen/Pinienkerne gesehen und probiert und war ganz hin und weg. Hab noch eine kleine Variante Die Pinienkerne evtl. längs halbiert kurz in einer Pfanne ohne Fett oder Öl anrösten, bis sie braun werden. Dann schmecken die noch Nussiger...!

## Spinat mit Rosinen und Pinienkernen

Zutaten für 6 Portionen

3.5 kg Spinat, frischer

150 g Rosinen

5 El Olivenöl

200 g Pinienkerne

Salz

Pfeffer, schwarzer

### Zubereitung

Den Spinat verlesen und putzen. Gut waschen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben, abtropfen lassen und auspressen.

Die Rosinen 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann das Wasser abgießen und die Rosinen abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pinienkerne leicht anrösten. Die Rosinen hinzufügen, durchrühren und dann den Spinat zugeben. Alles gut miteinander vermischen, salzen und pfeffern.

Sobald der Spinat heiß ist, in der Pfanne servieren.

3.1.05 Judith CK

### Spinat mit Sesam und Joghurt M

als kleine Mahlzeit oder als Beilage zu Fisch und Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spinat, fester (TK tut's auch)

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, frischer (Größe wie 2 Knoblauchzehen)

1 TI Koriander, gemahlen

1 TI Kreuzkümmel

2 Chilischote(n)

2 EI Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)

½ TI Curry

½ TI Zucker

1 Prise Salz

150 g Joghurt

2 EI Sesam

### Zubereitung

Spinat putzen und gründlich waschen, bzw. TK-Spinat gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Chilis entkernen und abbrausen, Ingwer schälen, und alles fein würfeln. Mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel vermischen.

In einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Koriander darin andünsten und den Curry, Salz und Zucker hinzufügen. Wenn sich alles gut vermischt hat und intensiv duftet, den abgetropften Spinat zugeben und unter vorsichtigem Wenden zusammenfallen lassen. Die Spinatblätter sollen sich gut mit den Gewürzen verbinden.

Zum Schluss den Joghurt in den Spinat einrühren. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne ohne Fett golden rösten und über den Spinat streuen.

10.9.04 Gabl CK

### Spinat Nuggets mit Pesto Dip 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

### Für den Dip:

2 Bund Basilikum, 25 g  
3 El Pinienkerne  
3 Zehe/n Knoblauch

125 g Rahm QimiQ

100 g Natur-Joghurt

Salz und Pfeffer

350 g Spinat, tiefgefroren für die Spinat-Nuggets:  
3 Scheibe/n Toastbrot Vollkorntoast

1 Eier

50 g Käse (Sbrinz), gerieben

wenig Zitronen) - Schale, abgerieben

Salz und Pfeffer

2 El Öl (Olivenöl), zum Braten

Muskat

### Zubereitung

Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseitelegen. Restliches Basilikum sowie Pinienkerne und Knoblauch so fein wie möglich hacken, eventuell im Cutter. QimiQ cremig rühren. Alle Zutaten für den Dipp gut mischen. Brot fein hacken. Alle Zutaten für die Nuggets mischen. Aus der Masse kleine Ovale formen und wenig flach drücken. Im heißen Öl beidseitig je ca. 3 Minuten braten. Mit dem Pesto-Dipp anrichten und mit den Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.12.02 Dampfndel

### Spinat Omelette 5 Ei M

Zutaten für 3 Portionen

2 Pck. Spinat (Rahm-Spinat)

5 Ei(er)

½ l Milch

Salz und Pfeffer

Öl

Muskat, gemahlen

## Zubereitung

Spinat auftauen lassen, mit den übrigen Zutaten zusammen verrühren. 30 Minuten stehen lassen. Noch einmal kurz verrühren und in einer Pfanne mit etwas Öl zu kleinen Omelettes ausbacken. Schmeckt auf Brot warm oder kalt, oder einfach so zwischendurch.

22.2.04 Traudi2 CK

Habe ich ausprobiert, ist aber nichts geworden!

Die Masse war einfach zu flüssig, so dass man sie in der Pfanne nicht wenden konnte und es ein einziger undefinierbarer Haufen war.

Selbst nach Zugabe von Mehl wurde die Masse nicht wendbar.

Vielleicht fehlt bei den Zutaten ja ein "Dickmacher"?

25.10.2004 11:55 Standesbeamtin CK

## Spinat Ostertorte 6 Ei M

### Teig:

50 g Butter  
200 g Weizen, fein gemahlen  
100 g Buchweizen, fein gemahlen  
1/2 TL Meersalz  
1/2 TL Koriander

### 100 g Quark

1-2 El Wasser  
Kokosfett für die Form  
Trockenerbsen zum Vorbacken  
Pergamentpapier

### Füllung:

600 g Spinat  
150 g Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
30 g Butter

### 200 g Frischkäse

100 g Joghurt

100 g geriebener Bergkäse

Meersalz,

Pfeffer,

Muskatnuss

1 altbackenes Brötchen

300 g Pellkartoffeln

1 El getrockneter Majoran

6 Ei

3 El saure Sahne

Für den Teig Butter in kleine Stücke schneiden, mit Weizen- und Buchweizenmehl zerkrümeln, Meersalz, Koriander und Quark zugeben, einen festen Teig herstellen, evtl. wenig Wasser zugeben. Drei Viertel des Teiges auf Streumehl zu einem Kreis von 36 cm Durchmesser ausrollen, in die gefettete Form legen, einen Rand von 4 cm Höhe formen, fest drücken und an einem kühlen Ort 30 Min ruhen lassen. Teig mit Pergamentpapier auslegen, Trockenerbsen einfüllen, im Backofen bei 180°C etwa 15 Min vorbacken. Erbsen und Papier entfernen. Spinat mit wenig Wasser in einem Topf kurz dünsten, abtropfen und grob hacken. Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in Butter dünsten, mit Frischkäse, Joghurt, Bergkäse, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren. Brötchen grob raspeln, untermischen und Masse in zwei gleiche Teile teilen. Kartoffeln grob reiben, mit einer Hälfte der Zwiebelmasse mischen, mit Majoran abschmecken. Spinat mit der anderen Hälfte mischen und abschmecken. Für die Ei aus Pergamentpapier 6 Streifen von 12 cm Höhe und 20 cm Länge schneiden, längs auf doppelte Papierstärke zusammenfalten und daraus je eine Röhre von etwa 6 cm Höhe und einem Durchmesser von 6 cm formen, zusammen heften (z.B. Heftklammer). Kartoffelfüllung auf den vorgebackenen Boden geben. Die 6 Papierröhren im Kreis in die Kartoffelfüllung stellen. Spinatfüllung ringsum gleichmäßig verteilen. Ei aufschlagen und jeweils in die Röhren füllen, so dass das Eigelb nicht verletzt wird. Röhren entfernen. Restlichen Teig zu einem Kreis von 26 cm Durchmesser ausrollen und als Deckel auf die Torte legen. 6 Löcher von 1 cm Durchmesser aus dem Deckel stechen, damit der Dampf entweichen kann. Aus Teigresten Figuren ausstechen, die Oberfläche verzieren. Saure Sahne darauf streichen. Bei 175°C 75 min backen.

Spinat Pie mit Schafskäse 2 Ei + 1 Eigelb

für 4 Personen braucht man:

4 Platten tiefgefrorener Blätterteig (300 g)

2 Packungen tiefgefrorenen Blattspinat (à 300 g)



1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
Salz,  
Pfeffer  
200 g Schafskäse

2 Eier

1 Eigelb

1 El Sesamsaat (geschält)

Und los geht's:

1. Blätterteig und Spinat nach Packungsanweisung auftauen. Spinat ausdrücken und grob hacken. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl andünsten. Würzen.

2. Käse würfeln. Eier verschlagen. Käse und Spinat unter rühren abschmecken.

3. Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) fetten. 3 Teigplatten aneinander legen, etwas größer als die Form ausrollen. Spinat hineingeben. Überstehende Teigländer einschlagen. Restliche Teigplatte in Formgröße ausrollen, darauf legen. Mit Eigelb bepinseln, mit Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

## Spinat Raclette

Zutaten für 4 Portionen

800 g Spinat, frischer, junger (auch Tiefkühlware)

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

50 g Butter

1 Tl Zitronensaft

Zubereitung

Die Butter erhitzen und darin die Zwiebel glasig anlaufen lassen. Den Topf vom Feuer nehmen und die durchgepresste Knoblauchzehe hinzufügen; dann den Topf zurück auf den Herd geben und den sauber gewaschenen Spinat hinzufügen.

Unter öfterem Wenden in 6-8 Minuten garen (junger Spinat benötigt keine längere Garzeit!), außer dem Zitronensaft keinerlei Flüssigkeit dazugeben. Mit Salz abschmecken und auf dem Raclette-Grill warm stellen. Portionsweise auf die vorgewärmten Teller geben und den geschmolzenen Käse darüber gleiten lassen.

Dazu gibt es selbstverständlich Kartoffeln.

**Tipp:** Wer es mag, kann über den Spinat etwas frisch geriebene Muskatnuss geben.

10.9.04 Legoland CK

### Spinat Raita M

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Joghurt, mager

15 Blätter Spinat, große, entsprechend verdoppeln bei kleinen Blättern

Salz, Pfeffer

1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen

15 Rosinen, blonde, oder

3 Datteln

1 Prise Paprikapulver

### Zubereitung

Den Spinat waschen, in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, anschließend in feine Streifen schneiden.

Den Joghurt mit dem Schneebesen cremig aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und dem gemahlene oder im Mörser zerstoßene Kreuzkümmel würzen.

Die gewaschenen Rosinen mit dem Spinat unterrühren.

Wenn man die Rosinen durch Datteln ersetzt, diese vom Kern befreien und in feine Streifen schneiden. Weiter wie oben beschrieben.

Mit dem Paprikapulver fein bestäuben.

Schmeckt hervorragend zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.01.05 Matti

### Spinat Ravioli 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mehl

4 Eier

2 Ei Öl

250 g Blattspinat

1 Zehe/n Knoblauch

400 g Frischkäse

4 Ei Butter

1 Zitronen

Für den Ravioli Teig Mehl, Eier, Öl und Salz verrühren. Falls der Teig nicht weich genug ist, noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig gut durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

Den Spinat putzen, klein schneiden und waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse in die Pfanne drücken.

Den Spinat aus der Pfanne nehmen, mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und halbieren. Auf eine Hälfte in Abständen kleine Portionen der Spinatfüllung setzen. Die andere Hälfte darüber legen und den Teig rund um die Füllung festdrücken. Mit einem Teigrädchen oder Messer rechteckige Ravioli ausschneiden. Teigränder mit einer Gabel andrücken.

Die Butter zerlassen. Zitrone waschen und trocken tupfen. Die Schale dünn abschälen, hacken und in die Butter geben. Mit Zitronensaft abschmecken. Ravioli in kochendem Wasser garen.

Wenn sie nach oben steigen, herausnehmen, abtropfen lassen und in der Butter schwenken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

05.07.05 Michi\_18

## Spinat Ricotta Crespelle 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

90 g Mehl

375 ml Milch

4 Eier

30 g Butter, flüssige

30 g Butter

200 g Ricotta

400 g Blattspinat

1 Ei Basilikum, fein geschnitten

4 Blätter Salbei, fein geschnitten

100 g Parmesan, frisch gerieben

1 Dose/n Tomaten, gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, fein geschnitten

1 Ei Öl Olivenöl

2 Prisen Zucker

Salz und Pfeffer

Butterschmalz, zum Ausbacken

Muskat

## Zubereitung

60 g Mehl mit 1/8 l Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Zucker und Salz den Teig würzen und 1/2 Stunde quellen lassen. Dann in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Crespelle Pfannkuchen ausbacken. In einem Topf mit Olivenöl Knoblauch anschwitzen, die Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Zucker würzen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Den Spinat waschen, in einem großen heißen Topf zusammenfallen lassen, dann ausdrücken und fein hacken. Ricotta mit Spinat, 50 g Parmesan, Basilikum und Salbei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einem Topf 30 g Butter schmelzen lassen, 30 g Mehl dazugeben und mit der restlichen Milch aufgießen, gut verrühren, damit es keine Klumpen gibt. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Crespelle mit der Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann erst mit der Tomatensauce und der Bechamelsauce begießen. Restlichen Parmesan darüber streuen und im Ofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
30.11.02 Sivi

## Spinat Ricotta Gnocchi 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen  
450 g Blattspinat  
1 Bund Petersilie  
100 g Käse Pecorino, gerieben

250 g Frischkäse Ricotta

2 Eier

100 g Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Salbei  
Butter

## Zubereitung

Spinat ggf. auftauen klein hacken, Petersilie klein hacken, mit Pecorino, Ricotta, Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat mischen.

Kleine Gnocchi formen. 10 Min. in heißem Wasser garen. Salbei hacken, kurz in geschmolzener Butter dünsten. Die fertigen Gnocchi mit Salbeibutter beträufeln.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
24.04.02 Zottel

Kommentar von Zottel 22.05.2002 1252  
Ruhig mehr Mehl verwenden - nur keine Hemmungen!

Spinat Ricotta Klößchen 2 Ei + 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Blattspinat, TK

200 g Ricotta

150 g Parmesan, frisch geriebener

2 kleine Eier

2 Eigelb

150 g Mehl evtl. etwas mehr, je nach Ei-Größe  
Salz  
Pfeffer, weißer  
Muskat  
75 g Butter

Spinat auftauen, gut ausdrücken und sehr fein hacken. Den Ricotta mit einer Gabel fein zerdrücken. Spinat, 100g Parmesan, Eier, Eigelb und Mehl unterarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit zwei angefeuchteten Teelöffeln längliche Klößchen formen und auf ein bemehltes Brett legen. Klößchen in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Klößchen aus dem Wasser heben gut abtropfen lassen!, auf Teller geben, mit leicht gebräunter Butter begießen und mit restlichem frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Brennwert p. P. 695

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
17.08.04 chris6862

## Spinat Risotto im Parmesankörbchen M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Parmesan, frisch

1 l Gemüsebrühe, heiße

750 g Spinat, frisch gefroren weniger

1 Zwiebeln

300 g Reis Risottoreis

100 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

Muskat

etwas Mehl

### Zubereitung

Körbchen: 120 g des Parmesankäses raspeln und mit etwas Mehl mischen. In 4 Portionen aufteilen. Dann jeweils eine Portion in der Pfanne 3 min goldgelb backen. Sobald sich eine Seite lösen lässt, die andere Seite auch backen. Anschließend schnell über ein kleines Schälchen stülpen und den Käsefladen mit Küchenpapier andrücken, abheben und erkalten lassen. So auch mit den anderen 3 Portionen verfahren.

Risotto: Die Zwiebel würfeln und dünsten, dann den Reis hineinstreuen und auch glasig dünsten, anschließend mit Wein ablöschen. Sobald der Wein verdampft ist, die Brühe eingießen und alles 30 min garen. Dann den Spinat und den Parmesanrest unterheben und alles würzen. Zum Anrichten einfach das Risotto gleichmäßig auf die Parmesankörbchen verteilen und evt. noch etwas frischen Parmesan darüber streuen. Bon Appetit!

Tipp: Wer Lust hat, kann natürlich auch anderes Gemüse in das Risotto geben, es sollte nur vorher angebraten werden. Lecker hierzu schmeckt übrigens ein leichter Salat

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

29.01.04 Naima77

Kommentar von ischi20 07.09.2005 09:55

Also ich würde sagen, 750 g frischer Spinat entspricht einer 450-g-Packung TK-Spinat.

Bei fertiger Gemüsebrühe besteht die Gefahr, dass das Risotto sehr salzig wird, da die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft. Also Vorsicht, die Brühe nicht zu konzentriert ansetzen!

Wir machen unsere Gemüsebrühe immer selber aus einem Suppengrün, dann natürlich salzlos.

ischi

## Spinat Sacromonte

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Blattspinat
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 Scheibe/n Weißbrot, vom Vortag
- 100 g Mandeln, ungeschält
- 5 El Öl Olivenöl
- 50 g Rosinen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Safranfäden

## Zubereitung

Spinat waschen, verlesen und über einem Sieb abtropfen lassen. Mandeln überbrühen und abziehen.

Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen.

In einer Pfanne 1 El Olivenöl erhitzen. Mandeln darin goldbraun rösten, dann herausnehmen. Noch 2 El Öl dazugeben, Brotwürfel darin kross rösten und dabei den Knoblauch darüber pressen. Zusammen mit den Mandeln im Mörser oder der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten.

Das restliche Olivenöl in einen großen Topf geben und erhitzen, den Spinat mit den Rosinen darin etwa 5 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt.

Die Paste unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken.

Schmeckt als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Geflügel oder mit Reis als vegetarisches Hauptgericht.

**Brennwert p. P. 360**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

26.07.03 Liesbeth

## Spinat Walnuss Pesto M

Zutaten für 4 Portionen

- 450 g Spinat, tiefkühl
- 1 El Petersilie
- 50 g Walnüsse
- 50 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 20 g Butter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spinat auftauen lassen. Petersilienblättchen, Walnusskerne und Parmesankäse zerkleinern. 100 ml Olivenöl darunter mischen. Salzen und pfeffern. Knoblauchzehe pellen, hacken und mit dem Spinat in der erhitzten Butter andünsten, kräftig salzen und pfeffern. Mit Pesto mischen.

19.3.04 Birte CK

Ich würde auf jeden Fall FRISCHEN Spinat nehmen... der tiefgekühlte ist einfach zu nass.... abgesehen vom veränderten Geschmack.

Gruß, fine

Hallo Birte!

Das Pesto ist absolut lecker, gab es gestern Abend mit grünen Nudeln, aber ohne Spinat (in Ermangelung von frischem welchen zu dieser Jahreszeit). An Petersilie kann man gut die doppelte Menge nehmen...

Gruß, nov

Hallo!

Ich habe das nun ein paar mal schon gemacht und habe dabei festgestellt, dass Basilikum statt Petersilie uns besser schmeckt.

Vielleicht ein Tipp für weitere Versuche...

Gruß, fine

Spinat Bällchen 2 Ei M

1 kg frischer Spinat

300 g Feta

2 Eier

frischer Dill, klein gehackt

Salz

Pfeffer

Spinat waschen und im geschlossenen Topf auf großer Hitze kurz dünsten. Anschließend kurz abschrecken und mit der Hand ausdrücken. Feta klein schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken.

Eier verquirlen. Feta und Eier mit dem Spinat vermengen. Masse mit Dill und den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und bei 180 Grad 15-20 Minuten backen.



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

### Spinatbällchen 4 Ei M

Zutaten für 1 Portionen  
2 Pkt. Spinat, gehackt je 450 g  
250 g Semmelbrösel  
1 Zwiebeln, gehackt

4 Eier, verquirlt

8 El Butter, zerlassen

50 g Parmesan, frisch gerieben

Salz

Pfeffer

Muskat

### Zubereitung

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Spinat kein Rahmspinat auftauen und abgießen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Aus der Mischung kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Etwa 20 Minuten backen, bis sie ganz warm sind. Als Vorspeise oder Beilage servieren.

Die Bällchen können eingefroren und dann in gefrorenem Zustand aufs Backblech gelegt werden. Vor dem Backen 20 Minuten auftauen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.12.04 brillia

### Spinatcreme M

Zutaten für 6 Portionen  
150 g Spinat

2 Pck. Frischkäse

4 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

2 El Olivenöl

### Zubereitung

Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 - 3 Stunden kalt stellen, bis die Creme fest und gut zu verstreichen sein. Deshalb ist es wichtig, dass der Spinat nur noch wenig Flüssigkeit hat. Durch Zugabe von mehr Öl wird die Creme entsprechend geschmeidiger.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten  
22.01.04 Der\_Chefkoch

Spinatkäsetaschen 1 Eigelb M

Pfannkuchen - Auflauf

Zutaten für Portionen  
20 Pfannkuchen Empanadasfladen

1 Eigelb

3 El Butter, geschmolzen  
400 g Blattspinat

120 g Parmesan, gerieben

120 g Mozzarella, gewürfelt

Salz

Cayennepfeffer

Zubereitung

Eigelb und Butter verrühren und Empanadasränder bestreichen, Spinat abbrausen, blanchieren, trockentupfen und grob hacken. Spinat mit den restlichen Zutaten mischen und auf die Empanadas verteilen. Empanadas zusammenklappen und festdrücken. Bei 220 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
09.04.04 S.B. 5

Spinatklößchen in Tomatensoße 1 Ei M

Für die Klößchen:

600 g frischer Spinat (oder ca. 300 g TK-Spinat),  
1 El Butter,  
1 El Vollkorn-Weizenmehl,

50 g Magerquark,

1 Ei,

Muskat,  
Salz und  
Pfeffer,

30 g Parmesan, geraspelt

Den Spinat kurz in einem großen Topf mit Salzwasser blanchieren, bis er zusammenfällt. Aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Spinat darin 3 min dünsten. Das Mehl überstäuben, umrühren und den Topf vom Herd nehmen. Quark und Ei verquirlen, mit dem Spinat vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Abkühlen lassen, bis sich kleine Klöße formen lassen. Die Klöße in Mehl wälzen und in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei mäßiger Hitze ziehen lassen, bis die Klößchen an die Oberfläche aufsteigen. Für die Tomatensoße: 500 g Tomaten (oder geschälte Tomaten aus der Dose), 2 El Olivenöl, 1 Zwiebel fein gewü. 2 El Tomatenmark, nach Geschmack Pfeffer und Salz In der Zwischenzeit die Tomatensoße zubereiten. Die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren (Strunk heraus-schneiden, Tomaten in kochendes Wasser geben und warten, bis die Haut aufplatzt), unter kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und die Tomaten kleinschneiden oder fertiges Tomatenpüree oder geschälte Tomaten aus der Dose nehmen. Das Olivenöl im Topf erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel darin glasig dünsten, die Tomaten dazugeben. Eventuell den Geschmack mit etwas Tomatenmark intensivieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Tomatensoße zu flüssig geraten ist. gibt es zwei Möglichkeiten: Einkochen lassen oder wie gewohnt andicken. Auf einer großen Platte die Tomatensoße, darauf die Spinatklößchen und den geraspelten Parmesan anrichten

Spinatklößchen mit 2 Ei M

Schafskäse und Salbeibutter

Zutaten für 4 Portionen  
600 g Blattspinat

2 Eier

2 Zehe/n Knoblauch  
125 g Schafskäse  
140 g Mehl  
Salz und Pfeffer  
40 g Butter  
Salbei, frischer

2 Ei Parmesan, gehobelt

## Zubereitung

Spinat waschen, grobe Stiele entfernen. Kurz in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, abtropfen und gut ausdrücken stattdessen kann auch TK-Blattspinat verwendet werden. Den Spinat fein hacken. In einer Schüssel das Mehl, die Eier und den zerkrümelten Schafkäse mit Pfeffer und Knoblauch vermischen und den Spinat dazugeben. Mit bemehlten Händen jeweils einen Esslöffel Teig zu kleinen Klößchen formen, dabei sollten die Klößen außen mehlig-trocken sein. Notfalls noch etwas Mehl zum Teig geben. Die Klößchen in einen Topf mit sprudeliger - kochendem Wasser 8-10 min. mehr ziehen als kochen lassen. Die Klößchen sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen. Den in Streifen geschnittenen Salbei in Butter erwärmen, nicht zu heiß werden lassen. Über die Klößchen geben und mit dem gehobelten Parmesan bestreuen.  
TIPP: Wer es lieber "fleischlich" mag, kann den Salbei durch in Streifen geschnittenen luftgetrockneten Schinken ersetzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
01.03.03 Sivi

## Spinatklößchen mit Parmesan 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Spinat, TK  
200 g Weißbrot, entrindetes

125 ml Milch

2 Ei Petersilie, geh.

150 g Parmesan, ger.

1 Zehe/n Knoblauch, geh.

2 Eier

Salz und Pfeffer  
3 Ei Semmelbrösel  
4 Ei Butter  
Muskat

## Zubereitung

Spinat auftauen. Brot grob zerteilen, mit lauwarmer Milch übergießen. Spinat, Petersilie, Parmesan, Knoblauch, Eier unterziehen, würzen. So vie-

le Semmelbrösel unterkneten, bis ein formbarer Teig entsteht. Tischtennisball große Klöße formen, in siedendem Salzwasser ca. 8 Min. sanft ziehen lassen. Mit heißer Butter, evtl. Parmesan anrichten.

Brennwert p. P. 400

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

08.04.04 Gilla

Spinatknödel 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Brot, Knödelbrot

1 Zwiebeln

¼ l Milch

Käse, gerieben z.B. Emmentaler

1 Pck. Spinat, TK

3 Eier

Butter

Salz und Pfeffer

Parmesan

Muskat

Knoblauch

Zubereitung

Spinat rechtzeitig auftauen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Geriebenen Käse mit dem Knödelbrot vermischen. Kleingeschnittene Zwiebel anrösten und zum gesalzenen Knödelbrot geben. Milch mit den Eiern verrühren und über die Masse verteilen. Gut durchrühren. Spinat zugeben und alles am besten mit den Händen zu einer festen Masse vermengen.

Knödel formen und in Salzwasser ca. 15 min leicht kochen lassen. Anschließend mit Parmesan bestreuen und mit gebräunter Butter übergießen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

24.07.05 silvi0400

Was ist Knödelbrot ? Hans60

Kommentar von silvi0400 13.02.2006 19:29

Hallo Hans

Das von mir angegebene Knödelbrot ist ganz einfach kleinwürfelig geschnittenes Weißbrot wie man es zum Beispiel für Semmelknödel her nimmt.

Liebe Grüße aus Tirol

### Spinat Knödel auf Eier Senf Soße 3 Ei M

5 Brötchen, vom Vortag- über Nacht in Plastiktüte aufbewahren

1/2 c Milch, fettarm, kalt

#### 2 Eier

250 g Spinat, gehackt  
; Salz  
; Pfeffer, frisch gemahlen

#### Eiersenfsauce

1 Zwiebel  
1 Ei Butter / Margarine  
Mehl

1 c Milch, fettarm, kalt

1 c Gemüsebrühe  
; Salz  
; Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Ei Körnersenf  
1 Ei, gehackt

Brötchen würfeln, dann in Milch einweichen, Eier werden darüber schlagen, durchrühren. Spinat dazugeben. Salzen, pfeffern, eine halbe Stunde ziehen lassen. Knödel rollen und in kochendes Salzwasser geben, das dann aber nur weiter siedet. 15 Minuten lang reicht.

Die Sauce ist einfach:

Zwiebel würfeln, in Butter / Margarine glasig werden lassen. Mehl einrühren, mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen, salzen, pfeffern. Körnersenf und gehacktes Ei einrühren.

Knödel auf die Teller, Sauce darüber.

## Spinat Pasta mit Gorgonzola M

300 g Breite, grüne Nudeln  
Salzwasser  
750 g Spinat  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Ei Butter; oder Margarine

1/8 l Schlagsahne

150 g Gorgonzola

Salz  
Weißer Pfeffer  
Muskatnuss; frisch gerieben

Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Spinat putzen und waschen. Mit dem Abtropfwasser in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und im erhitzten Fett glasig dünsten. Dann Sahne zugießen und kurz aufkochen lassen.

Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken und in der Sahne schmelzen, dabei ständig rühren.

Spinat leicht ausdrücken und untermischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudeln abgießen und unter die Sauce ziehen. Sofort servieren.

Pro Portion ca. 590 kcal.

## Spinat Pie mit Schafskäse 2 Ei + 1 Eigelb

für 4 Personen braucht man:

4 Platten tiefgefrorener Blätterteig (300 g)  
2 Packungen tiefgefrorenen Blattspinat (à 300 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Ei Olivenöl  
Salz,  
Pfeffer

200 g Schafskäse

2 Eier

1 Eigelb

1 El Sesamsaat (geschält)

Und los geht's:

1. Blätterteig und Spinat nach Packungsanweisung auftauen. Spinat ausdrücken und grob hacken. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl andünsten. Würzen.

2. Käse würfeln. Eier verschlagen. Käse und Spinat unter rühren abschmecken.

3. Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) fetten. 3 Teigplatten aneinander legen, etwas größer als die Form ausrollen. Spinat hineingeben. Überstehende Teigländer einschlagen. Restliche Teigplatte in Formgröße ausrollen, darauf legen. Mit Eigelb bepinseln, mit Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

## Spinat Raclette

Zutaten für 4 Portionen

800 g Spinat, frischer, junger (auch Tiefkühlware)

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

50 g Butter

1 Tl Zitronensaft

Zubereitung

Die Butter erhitzen und darin die Zwiebel glasig anlaufen lassen. Den Topf vom Feuer nehmen und die durchgepresste Knoblauchzehe hinzufügen; dann den Topf zurück auf den Herd geben und den sauber gewaschenen Spinat hinzufügen.

Unter öfterem Wenden in 6-8 Minuten garen (junger Spinat benötigt keine längere Garzeit!), außer dem Zitronensaft keinerlei Flüssigkeit dazugeben. Mit Salz abschmecken und auf dem Raclette-Grill warm stellen. Portionsweise auf die vorgewärmten Teller geben und den geschmolzenen Käse darüber gleiten lassen.

Dazu gibt es selbstverständlich Kartoffeln.

**Tipp:** Wer es mag, kann über den Spinat etwas frisch geriebene Muskatnuss geben.

10.9.04 Legoland CK



## Spinat Raita M

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Joghurt, mager

15 Blätter Spinat, große, entsprechend verdoppeln bei kleinen Blättern

Salz, Pfeffer

1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen

15 Rosinen, blonde, oder

3 Datteln

1 Prise Paprikapulver

## Zubereitung

Den Spinat waschen, in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, anschließend in feine Streifen schneiden.

Den Joghurt mit dem Schneebesen cremig aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und dem gemahlenden oder im Mörser zerstoßenen Kreuzkümmel würzen.

Die gewaschenen Rosinen mit dem Spinat unterrühren.

Wenn man die Rosinen durch Datteln ersetzt, diese vom Kern befreien und in feine Streifen schneiden. Weiter wie oben beschrieben.

Mit dem Paprikapulver fein bestäuben.

Schmeckt hervorragend zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.01.05 Matti

## Spinat Ravioli 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mehl

4 Eier

2 Ei Öl

250 g Blattspinat

1 Zehe/n Knoblauch

400 g Frischkäse

4 Ei Butter

1 Zitronen

Für den Ravioli Teig Mehl, Eier, Öl und Salz verrühren. Falls der Teig nicht weich genug ist, noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig gut durchkne-

ten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

Den Spinat putzen, klein schneiden und waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse in die Pfanne drücken.

Den Spinat aus der Pfanne nehmen, mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und halbieren. Auf eine Hälfte in Abständen kleine Portionen der Spinatfüllung setzen. Die andere Hälfte darüber legen und den Teig rund um die Füllung festdrücken. Mit einem Teigrädchen oder Messer rechteckige Ravioli ausschneiden. Teigländer mit einer Gabel andrücken.

Die Butter zerlassen. Zitrone waschen und trocken tupfen. Die Schale dünn abschälen, hacken und in die Butter geben. Mit Zitronensaft abschmecken. Ravioli in kochendem Wasser garen.

Wenn sie nach oben steigen, herausnehmen, abtropfen lassen und in der Butter schwenken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

05.07.05 Michi\_18

## Spinat Ricotta Crespelle 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

90 g Mehl

375 ml Milch

4 Eier

30 g Butter, flüssige

30 g Butter

200 g Ricotta

400 g Blattspinat

1 El Basilikum, fein geschnitten

4 Blätter Salbei, fein geschnitten

100 g Parmesan, frisch gerieben

1 Dose/n Tomaten, gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, fein geschnitten

1 El Öl Olivenöl

2 Prisen Zucker

Salz und Pfeffer

Butterschmalz, zum Ausbacken

Muskat

## Zubereitung

60 g Mehl mit 1/8 l Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Zucker und Salz den Teig würzen und 1/2 Stunde quellen lassen. Dann in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Crespelle Pfannkuchen ausbacken. In einem Topf mit Olivenöl Knoblauch anschwitzen, die Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Zucker würzen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Den Spinat waschen, in einem großen heißen Topf zusammenfallen lassen, dann ausdrücken und fein hacken. Ricotta mit Spinat, 50 g Parmesan, Basilikum und Salbei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einem Topf 30 g Butter schmelzen lassen, 30 g Mehl dazugeben und mit der restlichen Milch aufgießen, gut verrühren, damit es keine Klumpen gibt. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Crespelle mit der Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann erst mit der Tomatensauce und der Bechamelsauce begießen. Restlichen Parmesan darüber streuen und im Ofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
30.11.02 Sivi

## Spinat Ricotta Gnocchi 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen  
450 g Blattspinat  
1 Bund Petersilie  
100 g Käse Pecorino, gerieben

250 g Frischkäse Ricotta

2 Eier

100 g Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Salbei  
Butter

## Zubereitung

Spinat ggf. auftauen klein hacken, Petersilie klein hacken, mit Pecorino, Ricotta, Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat mischen.

Kleine Gnocchi formen. 10 Min. in heißem Wasser garen. Salbei hacken, kurz in geschmolzener Butter dünsten. Die fertigen Gnocchi mit Salbeibutter beträufeln.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
24.04.02 Zottel

Kommentar von Zottel 22.05.2002 1252  
Ruhig mehr Mehl verwenden - nur keine Hemmungen!

## Spinat Risotto im Parmesankörbchen M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Parmesan, frisch

1 l Gemüsebrühe, heiße

750 g Spinat, frisch gefroren weniger

1 Zwiebeln

300 g Reis Risottoreis

100 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

Muskat

etwas Mehl

## Zubereitung

Körbchen: 120 g des Parmesankäses raspeln und mit etwas Mehl mischen. In 4 Portionen aufteilen. Dann jeweils eine Portion in der Pfanne 3 min goldgelb backen. Sobald sich eine Seite lösen lässt, die andere Seite auch backen. Anschließend schnell über ein kleines Schälchen stülpen und den Käsefladen mit Küchenpapier andrücken, abheben und erkalten lassen. So auch mit den anderen 3 Portionen verfahren.

Risotto: Die Zwiebel würfeln und dünsten, dann den Reis hineinstreuen und auch glasig dünsten, anschließend mit Wein ablöschen. Sobald der Wein verdampft ist, die Brühe eingießen und alles 30 min garen. Dann den Spinat und den Parmesanrest unterheben und alles würzen. Zum Anrichten einfach das Risotto gleichmäßig auf die Parmesankörbchen verteilen und evt. noch etwas frischen Parmesan darüber streuen. Bon Appetit!

Tipp: Wer Lust hat, kann natürlich auch anderes Gemüse in das Risotto geben, es sollte nur vorher angebraten werden. Lecker hierzu schmeckt übrigens ein leichter Salat

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten  
29.01.04 Naima77

Kommentar von ischi20 07.09.2005 09:55  
Also ich würde sagen, 750 g frischer Spinat entspricht einer 450-g-Packung TK-Spinat.

Bei fertiger Gemüsebrühe besteht die Gefahr, dass das Risotto sehr salzig wird, da die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft. Also Vorsicht, die Brühe nicht zu konzentriert ansetzen!

Wir machen unsere Gemüsebrühe immer selber aus einem Suppengrün, dann natürlich salzlos.

ischi

### Spinat Sacromonte

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Blattspinat  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Scheibe/n Weißbrot, vom Vortag  
100 g Mandeln, ungeschält  
5 El Öl Olivenöl  
50 g Rosinen  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Safranfäden

### Zubereitung

Spinat waschen, verlesen und über einem Sieb abtropfen lassen. Mandeln überbrühen und abziehen.

Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen.

In einer Pfanne 1 El Olivenöl erhitzen. Mandeln darin goldbraun rösten, dann herausnehmen. Noch 2 El Öl dazugeben, Brotwürfel darin kross rösten und dabei den Knoblauch darüber pressen. Zusammen mit den Mandeln im Mörser oder der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten.

Das restliche Olivenöl in einen großen Topf geben und erhitzen, den Spinat mit den Rosinen darin etwa 5 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt.

Die Paste unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken.

Schmeckt als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Geflügel oder mit Reis als vegetarisches Hauptgericht.

**Brennwert p. P. 360**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

26.07.03 Liesbeth

## Spinat Walnuss Pesto M

Zutaten für 4 Portionen

450 g Spinat, tiefkühl

1 Ei Petersilie

50 g Walnüsse

### 50 g Parmesan

100 ml Olivenöl

1 Zehe/n Knoblauch

20 g Butter

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Spinat auftauen lassen. Petersilienblättchen, Walnusskerne und Parmesankäse zerkleinern. 100 ml Olivenöl darunter mischen. Salzen und pfeffern. Knoblauchzehe pellen, hacken und mit dem Spinat in der erhitzten Butter andünsten, kräftig salzen und pfeffern. Mit Pesto mischen.

19.3.04 Birte CK

Ich würde auf jeden Fall FRISCHEN Spinat nehmen... der tiefgekühlte ist einfach zu nass.... abgesehen vom veränderten Geschmack.

Gruß, fine

Hallo Birte!

Das Pesto ist absolut lecker, gab es gestern Abend mit grünen Nudeln, aber ohne Spinat (in Ermangelung von frischem welchen zu dieser Jahreszeit). An Petersilie kann man gut die doppelte Menge nehmen...

Gruß, nov

Hallo!

Ich habe das nun ein paar mal schon gemacht und habe dabei festgestellt, dass Basilikum statt Petersilie uns besser schmeckt.

Vielleicht ein Tipp für weitere Versuche...

Gruß, fine

## Spinatbällchen 4 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

2 Pkt. Spinat, gehackt je 450 g

250 g Semmelbrösel

1 Zwiebeln, gehackt

4 Eier, verquirlt

8 El Butter, zerlassen

50 g Parmesan, frisch gerieben

Salz

Pfeffer

Muskat

## Zubereitung

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Spinat kein Rahmspinat auftauen und abgießen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Aus der Mischung kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Etwa 20 Minuten backen, bis sie ganz warm sind. Als Vorspeise oder Beilage servieren.

Die Bällchen können eingefroren und dann in gefrorenem Zustand aufs Backblech gelegt werden. Vor dem Backen 20 Minuten auftauen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.12.04 brilla

## Spinatcreme M

Zutaten für 6 Portionen

150 g Spinat

2 Pck. Frischkäse

4 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

2 El Olivenöl

## Zubereitung

Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 - 3 Stunden kalt stellen, bis die Creme fest und gut zu verstreichen sein.

Deshalb ist es wichtig, dass der Spinat nur noch wenig Flüssigkeit hat.  
Durch Zugabe von mehr Öl wird die Creme entsprechend geschmeidiger.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

22.01.04 Der\_Chefkoch

Spinatkäsetaschen 1 Eigelb M

### Pfannkuchen - Auflauf

Zutaten für Portionen

20 Pfannkuchen Empanadasfladen

1 Eigelb

3 El Butter, geschmolzen

400 g Blattspinat

120 g Parmesan, gerieben

120 g Mozzarella, gewürfelt

Salz

Cayennepfeffer

### Zubereitung

Eigelb und Butter verrühren und Empanadasränder bestreichen, Spinat abbrausen, blanchieren, trockentupfen und grob hacken.

Spinat mit den restlichen Zutaten mischen und auf die Empanadas verteilen. Empanadas zusammenklappen und festdrücken. Bei 220 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.04.04 S.B. 5

### Spinatpfanne

4 Personen

ca 400 g Spinat, gewaschen, geputzt, klein geschnitten;

Olivenöl

3 Zwiebeln, klein geschnitten

1/2 Block Tofu, in Scheiben geschnitten, frittiert, dann in Würfel geschnitten

Kernlose Oliven, halbiert



300 Gramm Champignons, halbiert, frittiert  
1 Zitrone; den Saft  
Salz oder Sojasoße  
Nach Geschmack frisch gem. Pfeffer

Zwiebeln im Wok in Olivenöl anbraten, Tofustücke und Spinat dazugeben. 3-4 mal umwenden, Champignons hinzugeben. Zitronensaft und Oliven zufügen. Mit Salz oder Sojasoße abschmecken. Sehr schnell arbeiten und die Pfanne sofort von der Kochstelle nehmen, damit der Spinat nicht zusammen fällt. Mit Pfeffer würzen.

Dazu passt Reis mit Wildreis gemischt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

### Spinatpfannkuchen 3 Ei M

200 g Mehl

3 Eier

250 ml Milch

Öl

100 g Butter / Margarine

#### Füllung

20 g Butter / Margarine

300 g TK-Spinat

Salz,

Muskat

2 EI Sahne

1 EI Emmentaler; gerieben

Aus Mehl, Salz, Eiern und Milch einen Teig rühren, flüssige Butter / Margarine zugeben. Öl in der Pfanne erhitzen, zehn dünne Pfannkuchen backen, warm stellen.

Spinat in Butter / Margarine bei geringer Hitze auftauen, würzen. Käse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Sahne unterziehen. Pfannkuchen mit Spinat bestreichen, zusammenrollen. In eine feuerfeste Form legen, Emmentaler und Sahne darüber geben. Bei 200 o C ca. 30 Min im Ofen überbacken.

## Spinatreis mit Zitrone

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Reis Risottoreis
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- 5 El Olivenöl
- 1 Zitronen
- 1 kg Spinat
- 1 Prise Muskat, frisch gerieben

## Zubereitung

Spinat waschen, putzen. Zitronenschale abreiben, auspressen. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl glasig werden lassen. Spinat dazugeben, bis er zusammenfällt. Reis, Zitronenschale, Salz und Pfeffer hinzufügen. Umrühren. 2 Wassergläser Wasser dazu, gut verrühren, aufkochen lassen, Hitze fast auf 0 schalten. Wenn der Reis gar ist, kurz vor dem Servieren den Zitronensaft darüber träufeln.

Tipp Passt sehr gut zu gegrilltem Fisch oder Geflügel.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

20.05.05 Dragonfly-Lady

## Spinatroulade 8 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Spinat, tiefgekühlt
- 2 Brötchen
- 1 El Semmelbrösel

### 4 Eigelb

Salz und Pfeffer

### 4 Eiweiß

### 4 Eier

### 4 El Milch

20 g Butter

200 g Käse Gouda, mittelalt, gerieben

100 g Käse Gouda, mittelalt, in Scheiben

Muskat

## Zubereitung

Den Spinat auftauen lassen und dann in einem Tuch sehr gut ausdrücken. Die Brötchen in Wasser einweichen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ausgedrückte Brötchen und Spinat mischen. Entweder durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Semmelbrösel und Eigelb untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß ganz steif schlagen und unterheben. Den Teig auf dem mit Backpapier ausgelegtem Blech 25 x 40 cm ausstreichen und 15 Minuten backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten mit einem Tuch abdecken. Den Teig auf das Tuch stürzen, das Backpapier abziehen. Eier und Milch verquirlen und pfeffern. In der Butter Rührei zubereiten. Zusammen mit dem frisch geriebenen Käse auf dem Teig verteilen. Die Roulade aufrollen und zurück auf das Blech legen. Mit Käsestreifen belegen und nochmals 10 Minuten bei 200 Grad überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
10.01.02 Henriettinchen

## Spinatroulade aus Südtirol 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Kartoffeln  
250 g Mehl

### 3 Eier

Salz  
1 kg Spinat  
einige Knoblauch - Zehen  
Salz und Pfeffer  
60 g Butter  
einige Salbei - Blätter

### 50 g Parmesan

Muskat

## Zubereitung

Kartoffeln mit der Schale kochen, noch heiß schälen, durchpressen, mit Mehl und Eiern mischen und salzen.  
Den Spinat waschen, kurz in Salzwasser kochen, gut ausdrücken. Kartoffelteig auf ein bemehltes Tuch 1/2 cm dick ausrollen, Spinat darauf vertei-

len, mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen bestreuen, mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, zusammenrollen, die beiden Enden des Tuches zubinden und die "Wurst" wie einen Braten binden. In siedendem Salzwasser 15 - 20 Min. leicht köcheln lassen.

Spinatroulade auswickeln, in dünne Scheiben schneiden, mit Parmesan überreiben und mit wenig brauner Salbeibutter beträufeln. In die Mitte jeder Scheibe eine geviertelte, gebratene Knoblauchzehe drücken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.08.03 Agleh

### Spinatroulade im Kartoffelteig 3 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Kartoffeln

270 g Mehl

#### 3 Eier

Salz

1 kg Spinat

5 Zehe/n Knoblauch

Pfeffer

Muskat

60 g Butter

Salbei

#### 50 g Parmesan, gerieben

Mehl für die Arbeitsfläche

### Zubereitung

Kartoffeln mit der Schale kochen. Noch heiß schälen, passieren und mit Mehl und Eiern vermischen, salzen. Spinat waschen, kurz in Salzwasser kochen, gut ausdrücken.

Kartoffelteig auf einem großzügig bemehlten Tuch 0,5-cm-dick austreiben. Spinat darauf verteilen, mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Zusammenrollen, die beiden Enden des Tuches zubinden und die Wurst wie einen Braten binden. In siedendem Salzwasser 60 Minuten leicht kochen.

Spinatroulade in dünne Scheiben schneiden, mit Parmesan leicht bestreuen und mit wenig brauner Salbeibutter beträufeln. In die Mitte jeder Scheibe eine geviertelte, gebratene Knoblauchzehe drücken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.11.05 xf30607

## Spinattaschen I

1 Pckg. Blätterteig (TK)  
1 Pckg. Blattspinat (TK) oder  
Gleiche Menge frisch- zubereitet  
1 Handgroßes Stück- Schafskäse  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer

Lege den Blattspinat in einen Kochtopf und lass ihn langsam auf dem Herd auftauen (zu schnell: kann anbrennen!)

Nimm währenddessen schon mal den Blätterteig aus der Packung und lege alle Scheiben nebeneinander auf den Küchentisch.

Ist der Spinat aufgetaut, fügst du die kleingeschnittenen Zwiebeln, Knoblauch, den gewürfelten Käse hinzu und schmeckst mit Salz u. Pfeffer ab. Alles gut durchrühren, ein paar Minuten auf dem Herd lassen. Je nach Größe deiner Blätterteigscheiben gibst du auf die Hälfte der Blätterteigscheiben 1-4 Esslöffel des Spinatgemisches und deckst das ganze mit einer zweiten Scheibe/n zu. Am Rand gut zudrücken und umklappen, damit nichts herauslaufen kann.

Nun das alles in den Ofen, den du bei ca. 200 Grad vorgeheizt hast und so lange backen, bis die Teile aufgegangen und mittelbraun sind.

Gelingt immer, geht schnell und schmeckt phantastisch!

## Tagliatelle mit Mascarpone und Spinat M

Tagliatelle al Mascarpone e Spinaci

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Bandnudeln  
20 g Butter  
1 Zehe/n Knoblauch  
300 g Spinat, frischer od. tiefgefrorener

150 ml Sahne

150 g Mascarpone

75 ml Hühnerbrühe, ( Instant ) gekörnte Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Spinat waschen, abtropfen lassen und fein hacken.  
Butter schmelzen, Knoblauch ganz dazugeben und goldbraun werden lassen. Spinat begeben, salzen und auf kleiner Flamme weich kochen.  
Sahne und Mascarpone zusammen mit der Hühnerbrühe erwärmen. Wenige Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen.  
Teigwaren al dente kochen. Knoblauchzehe aus dem Spinat entfernen.  
Teigwaren in einer großen Schüssel zuerst mit der Rahmsauce, dann mit dem Spinat gut mischen. Sofort servieren. Geriebenen Käse dazu reichen.  
Die angegebene Menge ist als Hauptgericht für 4 Personen und als Vorspeise für 6 Personen gedacht.

11.9.04 Schmausimasi CK

### Tomaten gefüllt

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fleischtomaten,  
250 g Spinat,  
1 Tl Olivenöl,  
150 g Schafskäse,  
1 Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen,  
1 El Olivenöl,  
2 El Italienische Kräuter,  
2 El Pinienkerne,  
10 g Butter

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Fleischtomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch herausnehmen und in kleine Würfel schneiden.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Den Spinat in Portionen nacheinander darin dünsten, ca. 1 Min., bis er zusammenfällt. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.  
Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat etwas klein schneiden, mit dem Tomatenfruchtfleisch und dem Schafskäse zugeben und mit Italienische Kräuter würzen und abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zugeben. Die Tomaten innen nochmals mit Italienische Kräuter würzen, mit dem

Spinat füllen, in eine mit Butter eingefettete Auflaufform geben und im Backofen ca. 30 Min. backen.

220 Kalorien/Portion

## Überbackener Blattspinat M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Blattspinat

1 Zwiebeln

1 Knoblauch

40 g Butter

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

250 g Käse (Emmentaler), gerieben

## Zubereitung

Spinat putzen und Stiele abschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch mit Salz zerdrücken und beides in der heißen Butter dünsten. Spinat zugeben und 5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen. Feuerfeste Form einfetten und die Hälfte des Spinats einfüllen. Mit der Hälfte des Käses bestreuen. Restlichen Spinat darauf geben. Darauf kommt wieder Käse. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 10 Minuten Elektroherd: 220 Grad Gasherd: Stufe 5 Rausnehmen und sofort servieren.

Beilage: Rührei mit Schnittlauch

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.10.02 Poppelvog

Kommentar von algabal 08.05.2005 22:28

Das Rezept klingt gut, bis auf Paprika. meiner Meinung nach passt Paprika nicht zu Spinat. Versuche dieses Gewürz durch frisch geriebene Muskatnuss zu ersetzen.

Kommentar von Asamandra 04.09.2005 19:10

Ich würde auch Muskat dazugeben statt Paprika - und Feta! Etwa 200 g Feta klein bröseln, die Hälfte unter den Spinat mischen, die andere Hälfte darauf - und ganz nach oben den Emmentaler. Und noch etwas Pfeffer extra auf den Feta, das liebe ich...

## Lasagne & Nudeln

### Bavette Spinaci M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln Bavette oder Tagliatelle

200 g Sahne

1 kl. Dose/n Tomaten), geschält

1 g Zwiebeln

2 Zehe/n Knoblauch

300 g Blattspinat TK

Pfeffer

Salz

Oregano

### Zubereitung

Bavette nach Anweisung kochen. Den aufgetauten Spinat in einer großen Pfanne kurz dünsten, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und zum Spinat geben und ca. 5 Minuten bei kleiner Temperatur dünsten. Geschälte Tomaten zerdrücken und mit der Sahne zum Spinat geben. Alles kurz aufkochen und die Soße bei mittlerer Hitze etwas einkochen. Mit Pfeffer, Salz und Oregano kräftig abschmecken. Bavette zum Spinat geben und unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.01.05 spohrhomes

### Cannelloni mit Spinat Feta Füllung M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Blattspinat

½ Glas Champignons

2 Zwiebeln

150 g Natur-Joghurt

1 Pck. Feta-Käse

1 Pck. Nudeln Cannelloni

1 Dose/n Tomaten Pizzatomaten

Butter

Mehl

Milch



Brühe  
Salz  
Pfeffer  
Knoblauch

## Zubereitung

1 kleingehackte Zwiebel mit mehreren durchgepressten Knoblauchzehen Menge nach Geschmack in einer Pfanne anbraten, Spinat dazugeben. Mit 1 TL Brühe würzen. Kurz durchschmoren lassen. Währenddessen den Feta zerkleinern. Pfanne vom Herd nehmen, den Schafskäse und einen Becher Joghurt dazu, durchrühren und evt. noch abschmecken.

Die Spinat-Käse-Masse in die Cannelloni füllen und diese in eine Auflaufform einschichten.

Die zweite Zwiebel schälen und klein schneiden, mit Knoblauch kurz anbraten. Die Pizzatomen dazugeben, durchschmoren lassen, mit etwas Zucker und Gewürzen abschmecken.

Butter zerlassen, mit Mehl bestäuben, kurz köcheln lassen. Milch dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Zunächst die Tomatensoße über die Cannelloni geben, anschließend die Bechamelsauce.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad Umluft ca. 40 min backen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.04.04 Nindscha

## Gefüllte Cannelloni mit Spinat und Ricotta 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Blattspinat, TK

Salz und Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Parmesan

16 Cannelloni

20 g Pinienkerne

200 g Ricotta, kann auch durch abgetropften Quark ersetzt werden

3 Eier

100 ml Sahne

15 g Butter

## Zubereitung

**Backofen auf 180° Umluft vorheizen.** Den Spinat auftauen lassen und gut ausdrücken. Knoblauchzehe abziehen. Pinienkerne ohne Fett goldgelb in einer beschichteten Pfanne rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Ricotta in eine Schüssel geben, ein Ei hinzufügen, gehackte Knoblauchzehe dazugeben und gut vermengen. Pinienkern hacken und ebenfalls dazugeben. Den abgetropften Spinat hacken und unter die Masse heben. Cannelloni mit der Masse füllen und in die gefettete Auflaufform legen. Sahne, 2 Eier und 60 g Parmesan verquirlen und über die Cannelloni gießen, restlichen Parmesan darüber streuen und dann ca. 35 Min. im Ofen garen!

**Brennwert p. P. 710**

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

21.07.04 urmeli77

## Käse Cannelloni mit Spinat 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

16 Cannelloni

650 g Spinat, grober

150 g Schafskäse

### 1 Eier

1 Ei Semmelbrösel

3 Ei Margarine oder Butter

2 Ei Mehl

750 ml Milch

75 g Käse (Edamer), gerieben

400 g Tomaten

Salz und Pfeffer

Oregano

## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser nach Angabe kochen, abgießen. Den Schafskäse zerkleinern, den Spinat auftauen und alles mit dem Ei und den Semmelbröseln mischen. Mit Pfeffer und Oregano würzen und die Masse mit einem Teelöffel in die Cannelloni füllen. 2 Ei Fett in einem Topf aufschäumen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Die Milch dazugießen und aufkochen lassen. 5 Min. köcheln und ca. 50 g Edamer unterrühren. Etwas salzen und pfeffern. Eine Auflaufform einfetten und 3 Ei Sauce darin vertei-

len. Die Nudeln hineinlegen, mit der übrigen Sauce übergießen. Übrigen Edamer aufstreuen. Die Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Klein würfeln, obendrauf verteilen. Mit 1 El Butter od. Margarine Flöckchenweise belegen. Etwa 40 Min. bei 200 °C backen. **Die ersten 20 Min.** mit Alufolie abdecken.

**Brennwert p. P.: 710**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

08.05.02 Tina

Kommentar von aurian\_28 11.12.2004 16:38

Ein sehr leckeres Rezept, die Familie war begeistert.

Beim 2. Mal habe ich allerdings zusätzlich mit Muskatnuss gewürzt und auf die Butterflöckchen zum Schluss verzichtet.

### Lasagne mit Kohlrabi und Blatt Spinat 2 Ei M

500 g Blattspinat

400 g Kohlrabi

1 Zwiebel

1 El Sojaöl

150 g Schlagsahne

200 ml Milch

**2 Eier**

; Jodsalz

Weißer Pfeffer

Muskatnuss; frisch gerieben

10 Grüne Lasagneplatten; ohne Vorkochen, a 15 g

100 g Leerdamer

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Kohlrabi und Zwiebel würfeln.

Im Öl andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Sahne, Milch und Eier verquirlen. Gemüse abtropfen lassen und die Garflüssigkeit unter die Eiermilch rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudelplatten und Gemüse abwechseln in eine Lasagneform schichten. Mit Nudeln abschließen. Eiermilch darüber gießen. Leerdamer reiben und

Darauf streuen: Bei 175 Grad (Umluft: 150 Grad/Gas: Stufe 2) ca. 45 Min backen.

## Lasagne mit Spinat M

Zutaten für 5 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 4 Stängel Staudensellerie und 4 Möhren
- 2 El Petersilie, gehackt
- 400 g Tomaten, gehackt, aus der Dose
- 3 El Tomatenmark
- 1 handvoll Kräuter, italienisch Basilikum, Oregano usw.
- 1 kg Blattspinat es geht auch TK

### 2 Mozzarella

500 ml Bechamelsauce

### 100 g Parmesan, gerieben

- Lasagneplatten, gebrauchsfertig
- Butter und Olivenöl, zum Braten
- Gewürze Muskat, Salz, Pfeffer, Chilipulver
- Olivenöl

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und grob raspeln, den Sellerie putzen und fein hacken. Das Olivenöl erhitzen. Die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch, die Möhren und den Sellerie sowie die Petersilie einrühren und 10 Minuten dünsten. Dann die Tomaten zufügen, das Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und den italienischen Kräutern würzen. Sauce ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen und gründlich waschen. Butter in einem großen Topf zerlassen, restliche Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den tropfnassen Spinat zugeben ca. 8-10 Minuten dämpfen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Flüssigkeit abgießen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Form mit Butter oder Olivenöl ausfetten und eine dünne Schicht Bechamelsauce einfüllen. Lasagneblätter darauf legen und mit Bechamelsauce bestreichen. Eine Lage Spinat, dann die Mozzarellascheiben und als letztes Tomatensauce einfüllen, mit Parmesan bestreuen. Die Lagen wiederholen. Mit Lasagneblätter abschließen und mit der restlichen Bechamel- und Tomatensauce bestreichen. Butter in Flöckchen darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30-40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.03.05 jelita

## Lasagne mit Spinat Quark Füllung M

30 g Parmesan 32%,  
125 g Lasagneblätter,

125 g Magerquark,  
200 g Tomaten, Konserve,  
200 g TK Blattspinat,  
Basilikum,  
½ TI Thymian,  
1 Knoblauchzehe,  
Pfeffer,  
Salz,  
Muskatnuss,

Spinat auftauen und grob zerkleinern. In 1 TI Öl kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten mit Saft, gehackter Knoblauch und Thymian erhitzen, würzen und zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen. Quark mit 20 g Parmesan mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Spinats in eine Auflaufform geben und die Hälfte der Lasagneblätter drauf, dann Quarkcreme und noch mal Spinat, darauf Basilikumblätter und noch mal Nudeln. Zum Schluss die Tomatensoße und übrige Quarkcreme. Diese mit restlichen Parmesan bestreuen. 200 C° im Backofen ca. 20 min garen, dann Deckel ab und noch mal ca.15 min überbacken.

## Makkaroni Auflauf 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Nudeln Makkaroni  
1 große Zwiebeln  
3 Ei Öl  
350 g Spinat Rahmspinat  
1 Ei Mehl  
500 g Tomaten, geschält, aus der Dose  
Salz und Pfeffer

3 Eier

125 ml Sahne

1 Ei Parmesan

Salz und Paprikapulver

1 Ei Semmelbrösel  
50 g Butter  
Fett für die Form

## Zubereitung

Makkaroni durchbrechen, abkochen und abseien.  
Die Zwiebel schälen, würfeln und im Öl anbraten. Den Spinat dazugeben und erhitzen. Danach das Mehl darüber streuen und verrühren. Die Dosentomaten abseien, in kleine Stücke schneiden und unter den Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Nun geben sie die Hälfte der Makkaroni in eine gefettete Auflaufform, darauf das gesamte Gemüse und obendrauf den Rest der Nudeln. Jetzt die Eier, Sahne, Parmesan, Salz und Paprika zusammenmischen und drüber geben. Die Semmelbrösel darüber verteilen und zum Abschluss Butterflocken darüber geben. Alles bei Ober-/Unterhitze oder Heißluft bei 225°C 35 Minuten in den Backofen offen backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
03.06.05 snoopy28

## Makkaroni Gemüse Auflauf 4 Ei M

Zutaten für 3 Portionen  
300 g Nudeln Makkaroni  
1 Zwiebeln  
1 Ei Öl  
300 g Blattspinat TK-Blattspinat o. 3-4 Würfel  
200 g Tomaten oder 1 Dose Pizzatomaten

4 Eier

250 ml Milch

100 ml Wasser

100 g Schafskäse

50 g Käse Gouda

Fett für die Form

Salz

Pfeffer

Oregano

Nudel in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Min kochen. Abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Tomaten putzen und in Spalten schneiden. Spinat, Tomaten und Wasser zugedeckt ca. 15 Min. auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer wür-

zen. Eier und Milch verquirlen, Schafskäse zerbröckeln und unter die Eiermilch rühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Eine Auflaufform fetten.

Makkaroni, Spinat und Tomaten hineingeben. Eiermilch darübergießen. Im heißen Backofen Umluft: 175°C ca. 30 Minuten stocken lassen. Käse reiben und 10 Min. vor Ende der Garzeit über den Auflauf streuen.

Achtung!!! Bei Pizzatomaten: Können direkt zum Spinat gegeben werden, brauchen nicht mehr gestückelt zu werden.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.08.01 Jana-Antonia

## Makkaroni Spinat Gratin I M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln Makkaroni

400 g Blattspinat, gefroren

200 g Käse Emmentaler, gerieben

200 ml Wein, weiß

2 Ei Saucenbinder, hell

250 ml Milch, 1,5%

2 Zwiebeln

2 Zehe/n Knoblauch

1 TI Öl

## Zubereitung

Nudeln al dente garen in Salzwasser und über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne in dem Öl die Zwiebeln und den Knoblauch jeweils gehackt andämpfen, den gefrorenen Spinat dazugeben und auch etwas andämpfen mit dem Weißwein und der Milch ablöschen. Köcheln lassen bis eine schöne sämige Soße entstanden ist, evtl. mit dem Soßenbinder andicken. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Nudeln mit dem Spinat und der Hälfte des Käses mischen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben, den restlichen Käse darübergerben. Bei 220 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

21.02.02 RiBi1972

## Makkaroni Spinat Gratin II M

300 g Makkaroni  
ca. 300 gefrorenen Blattspinat  
1 TI Öl,  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Salz,  
Pfeffer,  
Muskat  
Heller Soßenbinder

ca. 150 ml Milch fettarm

1,5 % Weißwein

100 g geriebenen Käse

Nudeln in Salzwasser al dente garen, über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne im Öl die Zwiebeln und den Knoblauch gehackt andämpfen dann den gefrorenen Spinat dazu und etwas anschwitzen. Dann mit dem Weißwein ablöschen etwas köcheln lassen bis der Spinat aufgetaut ist, je nach Konsistenz die Milch dazugeben, es muss eine schön sämige Soße geben, evtl. mit dem Soßenbinder andicken, abschmecken und mit den Nudeln und der Hälfte des Käses mischen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Den restlichen Käse darübergeben und bei 220°C ca. 30 Min- überbacken.

## Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten M

Zutaten für 4 Portionen  
1 El Pinienkerne  
2 handvoll Spinat, frisch  
150 g Tomaten), getrocknet, in Öl 150 g Abtropfgewicht  
½ Bund Schnittlauch  
400 g Nudeln Lumaconi, Muschelnudeln oder andere

50 g Parmesan, am Stück

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anbräunen. Spinatblätter verlesen, waschen und in ca. 1 cm-breite Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Tomaten grob zerklei-



nern und in längere Abschnitte zerteilen. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Die Pasta mit ca. der Hälfte des Öls in einer großen, vorgewärmten Schüssel vermischen. Spinat, Pinienkerne und Tomaten dazufügen. Salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren vom Parmesan mit dem Kartoffelschäler feine Parmesanstreifen über die Nudeln hobeln und mit dem Schnittlauch verzieren.

Das restliche Öl der Tomaten wird nicht mehr gebraucht. Wer will, kann es noch zu den Nudeln geben. Ich finde allerdings, dass sie dann zu ölig werden. Den Spinat kann man auch durch Rucola ersetzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.02.05 Eliza1361

## Nudel Spinat Auflauf M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Bandnudeln

2 Pck. Spinat (Rahmspinat)

4 kleine Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

200 g Käse, gerieben

Salz und Pfeffer

Muskat

etwas Sahne

Öl

## Zubereitung

Bandnudeln nach Anweisung kochen. Zwiebel klein schneiden und zusammen mit dem gepressten Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Spinat dazu und bei niedriger Hitze auftauen lassen. Dabei hin und wieder umrühren, sonst brennt es an. Den Spinat würzig abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat (man kann noch andere Gewürze, je nach Geschmack, zugeben). Wem das Ganze nicht rahmig genug ist, der gibt noch etwas Sahne hinzu. Wenn der Spinat fertig ist, zusammen mit den Nudeln gut vermengen. Dann in eine Auflaufform geben, Käse drüber, und im Backofen überbacken, bis der Käse verläuft und langsam braun wird. Dazu passt Baguette.

8.11.04 Occulta CK

## Nudeln mit Spinat Käse Sauce M

mit Vollkornnudeln, für Diabetiker geeignet

Zutaten für 2 Portionen

80 g Nudeln Vollkornnudeln

1 kleine Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

1 TI Olivenöl oder Rapsöl

200 g Blattspinat, frisch, oder 100 g TK

30 g Gorgonzola

50 g saure Sahne

1 TI Pinienkerne

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Vollkorn Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen, beides im Öl glasig dünsten. Den Spinat grob hacken und hinzugeben, ca. 5 Minuten mitdünsten lassen. Die austretende Flüssigkeit abgießen und auffangen.

Den Käse würfeln, mit der Sahne vermengen und diese Mischung zum Spinat geben. Vorsichtig erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und evt. etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit dazugeben. Die Sauce mit den Kernen bestreuen und zu den Nudeln reichen.

**pro Portion 13** g Eiweiß, 15 g Fett, 36 g Kohlehydrate, 7 g Ballaststoffe, ca. **2-3 BE**

**Brennwert p. P. 325**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

11.02.05 sierrrra

Kommentar von sierrrra 16.02.2005 1632

Hallo Sabine,

Es sollte ein "Diabetikertaugliches..." Rezept sein... gemeint sind 80 g Nudeln als Trockenware... für solche Rezepte durchaus übliche Mengen... Es ergibt immer noch immerhin knapp 3 BE bzw KH pro Portion....

Bis dann sierrrra

Nudeln mit Spinatsoße M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Nudeln

500 g Spinat, TK

4 kleine Zwiebeln

Butter

Brühe, gekörnte

Sahne

Parmesan

## Zubereitung

Die Nudeln kochen, die Zwiebeln in Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Den Spinat und die Gewürze zugeben. Zuletzt mit der Sahne verfeinern. Die Soße über die Nudeln geben und abschließend mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.03.04 die-hexe-wanda

## Pasta mit Spinat M

150 g Spaghetti,

Salz,

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 El Olivenöl

1 Chilischote

1 gehäufte El Pinienkerne

250 g blanchierter Spinat

Pfeffer,

Muskat

frisch geriebener. Parmesan,

1 El Butter

Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl andünsten, gehackte Chili und Pinienkerne mitschwenken. Den blanchierten, lose auseinander gezupften Spinat zufügen, salzen und pfeffern. Die Pasta tropfnass untermischen, dabei geriebenen Parmesan sowie einen Stich Butter untermischen. Zum Schluss noch etwas Muskat darüber reiben und sofort servieren.

## Pasta mit Spinat Käsesoße M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blattspinat, TK

150 g Schimmelkäse

1 Becher Sahne

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Parmesan, gerieben

2 El Öl Olivenöl

Ein Rezept, das schnell zubereitet ist und gut schmeckt. Es ist nicht unbedingt eine Diätspeise, aber ohne Sahne schmeckt es nicht. Welche Nudeln verwendet werden ist Geschmackssache. Es schmeckt mit Penne oder Rigatoni genauso gut wie mir Spagetti. Ich persönlich nehme meist Farfalle. Den Spinat antauen lassen und hacken. Das geht am besten, solange er noch leicht gefroren ist. Die Zwiebel schneiden und den Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel leicht bräunen. Dann den Knoblauch zugeben und gleich den Spinat darauf geben. Kurz anbraten lassen, dann mit der Sahne ablöschen. Die Hitze reduzieren dann den Schimmelkäse zerbröseln und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Nudeln kochen und abgießen. In die Soße den Parmesan streuen kurz umrühren und über die noch heißen Nudeln geben. Noch kurz ziehen lassen, noch mal abschmecken und sofort servieren. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.11.02 Marloh

Kommentar von Marloh 15.11.2002 16:44

Fällt euch was auf??

Irgendwie hab ich die Nudeln gar nicht bei den Zutaten.

Ich rechne so 200 g pro Person

Kommentar von sanfteloewin 04.01.2003 20:11

Also Marloh ich muß Dich für diese Rezept LOBEN, ich habe es heute gekocht und die Familie selbst die Kinder) waren begeistert \*froi\*. Übrigens habe ich 500 g Nudeln für 4 Personen genommen, das war reichlich jeder hat eine GRO?E Portion bekommen!

LG Löwin

Kommentar von garlic 22.05.2003 10:20

das ist aber ein ganz leckeres Rezept, Markus. um das ganze noch gehaltvoller zu machen, als es eh schon ist, habe ich mir erlaubt noch ein paar geröstete Pinienkerne dazuzugeben.

danke dafür

Ig von Garlic

## Penne Gorgonzola mit Sahne M

Zutaten für 2 Portionen

200 g Blattspinat

250 g Penne

2 Prisen Salz

¼ l Schlagsahne

50 g Gorgonzola

1 Prise Muskat, frisch gerieben

## Zubereitung

Für die Sauce die Sahne in einen Topf gießen und 10 Minuten offen einköcheln lassen. Gorgonzola in Stückchen schneiden. In die Sahne geben und bei milder Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce soll leicht cremig sein. Eventuell noch etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Blattspinat mehrmals gründlich waschen und putzen. Den Spinat tropfnass in einen Topf geben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Spinat in die Sauce geben.

Penne in siedendes Wasser geben. Nach Packungsanweisung al dente kochen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit der Gorgonzolasauce mischen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.02.06 chrissi\_f

## Penne mit Spinat Gorgonzola Sauce M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Penne

½ Pkt. Blattspinat, tiefgekühlt

150 g Schlagsahne

70 g Schimmelkäse Gorgonzola

1 Schalotten  
1 Knoblauch Zehen  
1 El Öl Oliven  
etwas Wein, weiß  
Pfeffer, schwarz  
Salz

Penne in Salzwasser kochen.

#### Sauce:

Schalotte (alternativ kleine Zwiebel) und Knoblauchzehe schälen, hacken, in dem Olivenöl glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen. Blattspinat (aufgetaut) dazugeben und die Sahne angießen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten, bis der Spinat aufgetaut ist (ca. 7-9 Min.), dabei öfter umrühren. Den gewürfelten Gorgonzola dazugeben und bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Ev. noch etwas Sahne nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
18.02.01 Nicky

### Penne mit Spinat und Gorgonzola M

Zutaten für 2 Portionen  
500 g Penne

150 g Käse Gorgonzola  
1 Pck. Blattspinat

200 ml Sahne  
50 ml Gemüsebrühe  
6 El Wein, weiß  
1 Zehe/n Knoblauch

Parmesan, frisch  
Öl Olivenöl  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl aufsetzen und die Penne al dente kochen.

Währenddessen den aufgetauten Spinat in einer beschichteten Pfanne mit 3 El Olivenöl und dem Knoblauch anbraten. Mit dem Weißwein und der

Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen. Sahne dazugeben, aufkochen und den Gorgonzola in kleinen Stücken unterrühren bis er geschmolzen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Sauce mischen und mit frisch gehobelten Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
06.05.02 constancerogg

## Quark Spinat Pasta Auflauf M

Zutaten für 3 Portionen  
300 g Penne

500 g Quark Magerquark

200 g Frischkäse

200 g Feta-Käse

6 Tomaten

400 g Spinat TK, die kleinen Kugeln zum Portionieren

4 Zehe/n Knoblauch

4 El Ajvar, scharf

100 g Parmesan oder Grana frisch am Stück

Kräutersalz

Peperico

Thymian

Pfeffer, frisch gemahlener

## Zubereitung

Die Pasta al dente kochen.

Den Quark mit dem Frischkäse, dem Fetakäse und dem Spinat einfach tiefgefroren die kleinen Kugeln untermischen vermischen. Ajvar, gepressten Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer, Peperoncini Menge nach Belieben, getrocknet, kleingehackt dazu geben, Pasta auch dazu geben und alles in einer große Auflaufform gut vermengen.

Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Quarkmischung legen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Thymian würzen.

Grana frisch reiben und darüber streuen.

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Auflauf in den Ofen geben und **45 Minuten backen lassen.**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
23.10.05 jonielady

## Rahm Spinat Auflauf 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Makkaroni)

2 Ei(er), verquirlte

100 g Champignons, geviertelte

1 Pck. Spinat (Rahmspinat, 450 g )

100 g Käse, geriebener

### Zubereitung

Die Makkaroni kochen, nicht abschrecken, sofort in 2 verquirlten Eiern wenden. Rahm-Spinat etwas einkochen lassen. Die Champignons 15 Minuten in Margarine dünsten. In gefettete Auflaufform Makkaroni, Rahm-Spinat, Champignons und restliche Makkaroni füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen und in 20 Minuten bei 180 Grad überbacken.

4.7.04 Molly43 CK

Hallo Molly,

ich habe dein Rezept heute nachgekocht - es ist sehr lecker.

Habe auch zusätzlich eine angedünstete Zwiebel und etwas Knobi zugegeben!

Zum überbacken habe ich mittelalten Gouda genommen! mmmmh

13.10.2004 13:22 bini64

Hallo

mir hat's auch geschmeckt - ich hab noch n bisschen gerösteten Speck dazu - lecker

LG Ridan

Das Ganze hab ich mit Knobi und Speckwürfelchen aufgepeppt, wie "daydream09" alles miteinander vermischt (incl. dem Käse) und dann im Backofen überbacken.....lecker!!!!

LG Katharina



## Rahm Spinat Lasagne 3 Ei M

600 g Rahmspinat, tiefgekühlt  
1 Knoblauchzehe

300 g Magerquark

125 g Sahne

300 g Gouda, mittelalt; o. Pikante

### 3 Eier

; Salz

; Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss

220 g Lasagneblätter, o. Vorkochen

30 g Butter / Margarine

Zubereitung in etwa 15 Minuten:

Den Spinat auftauen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Quark mit der Sahne, dem Knoblauch, etwa 100g geriebenen Käse und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine rechteckige Form mit etwa 1 l Inhalt mit Butter / Margarine auspinseln.

Einige Löffel Spinat auf dem Boden der Form verteilen, mit Lasagneblätter bedecken. Diese mit der Quarkmasse bestreichen. Den Rest Spinat, Lasagneblätter und Quarksauce einschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer Spinatschicht abschließen.

Den Spinat mit restlichem Käse bestreuen, mit Butter / Margarineflöckchen belegen. Im Backofen etwa 35 Minuten überbacken.

## Rigatoni mit Spinatsauce M

Zutaten für 1 Portionen

125 g Rigatoni

125 g Blattspinat, tiefgekühlt

50 g saure Sahne, oder Sauerrahm

Gemüsebrühe, lose

### Zubereitung

Den TK-Spinat antauen lassen. Die Nudeln im Salzwasser bissfest kochen. Den Blattspinat etwas zerkleinern und bei geringer Hitze erwärmen, mit der Gemüsebrühe würzen. Die Nudeln abgießen und in einem vorgewärmten Teller bereit stellen. Die Saure Sahne unter den Spinat ziehen und anschließend die Sauce über den heißen Nudeln verteilen. Zum Verfeinern mit geriebenem Käse bestreuen.  
Fertig!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
04.04.01 BlueSue

### Spaghetti mit Spinat M

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Nudeln Spaghetti  
500 g Blattspinat  
3 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebeln  
1 Glas Champignons  
Salz  
Pfeffer  
Peperoncini

250 ml Milch, fettarm

etwas Parmesan, gerieben

### Zubereitung

Nudeln al dente kochen, in der Zwischenzeit Knobi und Zwiebeln schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl braun braten. Champignons abgießen, zugeben und kurz mitbraten, dann den verlesenen und gewaschenen Spinat zugeben, kurz dünsten, Milch dazu, etwas mit Salz, Pfeffer, Peperoncini nach Geschmack würzen, aufkochen lassen, die fertigen Nudeln in die Pfanne geben und miteinander verrühren, anrichten und mit Parmesan bestreuen!

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
14.05.02 Irsina2001

### Spaghetti mit Knoblauch M

### Spinat und Tomatensalat

Zutaten für 2 Portionen

1 Pck. Spinat, TK  
3 Zehe/n Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
1 Würfel Brühe  
2 TI Gewürze Paprika, Curry, Pfeffer, Kräutersalz je nach Belieben

100 ml Sahne, oder Milch

500 g Nudeln Spaghetti oder Spirelli  
4 große Fleischtomaten  
1 große Zwiebeln, rote  
1 Bund Basilikum  
1 TI Tomaten - Gewürzsalz  
1 TI Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer  
1 El Balsamico  
2 El Olivenöl  
2 Kräuter - Baguette

## Zubereitung

Tomaten schneiden, Basilikum und Zwiebeln in eine Salatschüssel geben, nun die rote Zwiebel in Scheiben geschnitten dazu geben. Olivenöl, Essig und Salz und Pfeffer dazugeben, umrühren und ziehen lassen. Tiefkühl Spinat auftauen, kleingehackte Zwiebeln mit dem gepressten Knoblauch in Olivenöl anbraten. Aufgetauten Spinat dazugeben und etwas köcheln lassen. Nun die Gewürze ja nach Bedarf und den Brühwürfel dazugeben und rühren. Alles leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit Spaghetti kochen. Nun gehacktes Basilikum und Petersilie zum Spinat dazugeben und mit Milch oder Sahne aufgießen. Weitere 2-5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Spaghetti oder andere Nudeln al dente kochen und auf einen Teller geben. Spinat auf den Nudeln verteilen und Tomatensalat und frischgebackenes Baguette dazu reichen. Guten Appetit

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
01.01.05 jessi05

## Spaghetti mit Spinat

Zutaten für 5 Portionen  
500 g Nudeln (Spaghetti)  
1 große Zwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n), rote  
3 Zehe/n Knoblauch  
1 Pck. Spinat, (TK)  
½ TI Rinderbrühe/ Gemüsebrühe, gekörnte

1/8 l Wasser  
Pfeffer  
Muskat  
Olivenöl

### Zubereitung

Zuerst die Spaghetti in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Paprika und Knoblauch darin anschwitzen aber nicht bräunen! Dann die Hitze reduzieren und das Wasser, den Brühwürfel, den Spinat und die Gewürze hinzugeben und den Spinat langsam auftauen lassen. Die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben. Die fertige Spinatsoße über die Nudeln geben und sofort servieren. Guten Appetit!

6.9.04 romeo02silke CK

### Spaghetti mit Spinat M

Zutaten für 4 Portionen  
2 Pck. Spinat TK  
1 Zwiebeln  
1 Peperoni  
Olivenöl  
250 g Nudeln Spaghetti  
Salz und Pfeffer

#### Parmesan

Currypulver und Muskat

### Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln und mit der kleingeschnittenen Peperoni in etwas Olivenöl anbraten. Spinat in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat würzen. Spaghetti al dente kochen, mit dem Spinat vermischen und kurz zusammen in der Pfanne braten lassen. Dann mit Parmesan bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
01.10.05 Susanne1907

## Spaghetti mit Spinat Gorgonzolasoße M

Zutaten für 4 Portionen  
½ kg Nudeln, Spaghetti  
0.3 kg Spinat, tiefgekühlt

### 0.2 kg Blauschimmelkäse

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, in der Zwischenzeit Spinat auftauen und fertig garen, kleingeschnittenen Blauschimmelkäse dazugeben. Nicht mehr kochen lassen. Sobald der Käse geschmolzen ist, gut umrühren, auf den Spaghetti anrichten.

4.4.01 Matti CK

## Spaghetti mit Spinat und Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen  
2 El Öl (Olivenöl)  
1 Zwiebel(n), gehackt  
300 g Spinat, gehackt  
250 ml Gemüsebrühe  
500 g Nudeln (Spaghetti)  
Salz und Pfeffer, Pfeffer  
Muskat  
1 Tl Oregano  
200 g Schafskäse  
2 El Pinienkerne

### Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dünsten, Spinat dazugeben, mit Brühe aufgießen und unter rühren 10 Min köcheln lassen. Spaghetti in Salzwasser 8-10 Min "al dente" kochen, abgießen. Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Oregano würzen. Schafskäse zerbröseln und unter den Spinat mischen, ca. 5 Min weiter köcheln lassen. Pinienkerne leicht angeröstet dazugeben, abschmecken. Die Soße über die Spaghetti geben.

11.7.02 stefan59 CK

Habe das Rezept leicht abgewandelt.

Charlotten anstatt Zwiebeln, 450 gr. Spinat, überschüssige Brühe abgießen, mit den Gewürzen einen knappen Becher Kräuter Creme fraiche unterziehen. Das ganze auf Bandnudeln.  
Schmeckt echt lecker!

Hallo!

Ich habe das Rezept mit Vollkornbandnudeln gegessen. Leider hatte ich keine Pinienkerne. Die sind mir irgendwie zu teuer... :(

Jedenfalls hat es sehr gut geschmeckt! :)

Gruß Muffinqueen

## Spaghetti mit Spinatsauce

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Spinat, tiefgekühlt  
1 Ei Butter  
200 ml Wasser  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 kleine Zwiebeln

1 Becher süße Sahne

200 g Schmelzkäse Sahne/Holländer

2 Ei Mehl  
Salz und Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

Butter in einen Topf schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch darin andünsten, Spinat dazugeben und mit Wasser aufgießen. Bei geschlossenem Topf weich dünsten. Sahne und Schmelzkäse zu dem Spinat in den Topf geben, Mehl darüber stäuben, mit dem Püreestab fein pürieren, alles kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die gekochten Spaghetti geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
06.05.02 Irenchen

Spinat Cannelloni mit Pinienkernen M

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Spinat **Rahmspinat**  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 El Öl Olivenöl  
400 g Tomaten, aus der Dose  
1 Pck. Kräuter, italienische  
1 El Tomatenmark

75 g Feta-Käse

50 g Käse, gerieben

2 El Pinienkerne  
16 Cannelloni

1 Kugel/n Mozzarella

## Zubereitung

Rahmspinat auftauen lassen. Knoblauch schälen und klein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten in Würfel schneiden und mit den Kräutern und dem Tomatenmark in den Topf zum Knoblauch geben. Zum kochen bringen und dann ca. 15 min vor sich hinkochen lassen. Vorher noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200° C vorheizen.

Rahmspinat in einen Topf geben und erhitzen. Dazu Feta in Würfeln, ger. Käse und die Pinienkerne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rahmspinat-Käse-Masse in die Cannelloni füllen. Dann die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Cannelloni darauf verteilen.

Die restliche Sauce über die Cannelloni geben und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen. Ca. 20 min im Ofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

01.10.02 Piper

## Spinat Feta Lasagne I M

Zutaten für 4 Portionen  
1 Zwiebeln  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 El Öl  
750 g Spinat  
Salz und Pfeffer  
Muskat

2 Pck. Feta-Käse

9 Lasagneplatten), vorgegart

1 Becher Sauerrahm

1 Pck. Käse

Die Knoblauch und Zwiebel fein hacken und im Öl kurz anbraten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Drei Lasagneblätter in eine Auflaufform legen. Die Hälfte vom Spinat darüber schichten. Dann ein Päckchen Schafskäse darüber bröseln; mit drei Lasagneblätter abdecken. Die zweite Hälfte Spinat darauf verteilen, das zweite Schafskäsepäckchen darauf bröseln und mit den letzten drei Lasagneblätter abdecken.

Den Sauerrahm darüber streichen und mit dem Käse bestreuen.

Im Backofen bei 200°C etwa 30-40 min backen, bis der Käse goldgelb ist.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.10.05 alina1st

## Spinat Feta Lasagne II M

Zutaten für 2 Portionen

9 Lasagneplatte(n)

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Dose/n Tomate(n)

Gemüsebrühe

350 g Spinat, TK, (junger Spinat), aufgetaut und abgetropft

Salz und Pfeffer

1 P. Feta-Käse

1 Becher saure Sahne

100 g Käse (Emmentaler)

Zucker

Cayennepfeffer

Basilikum

Oregano

Muskat

## Zubereitung

Tomatensauce herstellen: Zwiebel in etwas Öl andünsten, Dosentomaten dazu, mit Gewürzen aufkochen, köcheln lassen, bis etwas eingedickt. Evtl.



pürieren. Spinat würzen. In folgender Reihenfolge in die Auflaufform schichten: unten Tomatensauce, dann abwechselnd Lasagneblätter, Spinat, saure Sahne und Feta (2mal). Zum Schluss Lasagneblätter, Tomatensauce und Emmentaler. Im vorgeheizten E-Herd bei 200°C ca. 30 Minuten überbacken.

### 3.3.03 NocturnaX CK

Hallo!

Ich habe statt den Tomaten, da wir Tomatensauce zu Spinat nicht so gern mögen, Schmand (1 Becher) und Milch hinzugegeben und noch ein paar mehr Kräuter und Zwiebeln.

Außerdem habe ich frischen Spinat (ca. 500 g) genommen.

Hat sehr lecker geschmeckt!!

Wir sind zwei gute Esser, und es ist sogar noch etwas übrig geblieben ;-)

LG Jerry

### Spinat Lasagne I M

Zutaten für 4 Portionen

Für die Füllung:

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

2 El Butter

600 g Blattspinat, tiefgefroren

Salz

Pfeffer

Muskat

3 Fleischtomaten

Für die Sauce:

250 ml Brühe

250 ml Sahne, süß

250 ml Schmand

80 g Parmesan

12 Lasagneplatten

25 g Kürbiskerne

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden und in Butter anbraten. Blattspinat auftauen lassen, kleinschneiden, 5 Min. dünsten und würzen. Tomaten häuten, Kerne entfernen und würfeln. Brühe erhitzen, Sahne, Schmand und Parmesan unterrühren. Lasagneblätter abwechselnd mit Spinat, Tomaten würfeln und Sahnesauce in eine Auflaufform schichten. Mit Sahnesauce beginnen und enden. Lasagne mit Kürbiskernen

bestreuen und im Backofen bei 180°C zugedeckt 30 Min. backen. Deckel abnehmen und weitere 20 Min. offen backen.

**Brennwert p. P.: 770**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

19.11.01 Sofi

## Spinat Lasagne II M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spinat, TK

1 Zwiebeln

30 g Margarine

1 Ei Mehl

**¼ l Milch**

Salz und Pfeffer

6 Lasagneplatten

**150 g Käse**

Muskat

Spinat auftauen lassen, andünsten. Zwiebel würfeln und in Margarine in der Pfanne glasig dünsten, Mehl unter Rühren zugeben, mit Milch ablöschen, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Spinat unterheben. Auflaufform einfetten, den Spinat mit Lasagneblätter abwechselnd einschichten, geriebener Käse über den Auflauf streuen, 175°C 30min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.03.05 Larissa84

## Spinat Lasagne III M

Zutaten für 3 Portionen

10 Lasagneplatten

2 Pkt. Rahmspinat TK

**Milch**

**1 Becher Crème fraiche**

200 g Käse, gerieben

## Zubereitung

Den Spinat kochen. In einer Auflaufform mit den Nudelplatten schichten, mit Spinat anfangen. Dann Crème fraiche darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 180°C im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
07.01.06 inie

Kommentar von TexMexHex 13.01.2006 12:13  
@Rick

vielleicht benutzt inie die Milch, um darin den Spinat zu kochen?

Ich würde wie folgt vorgehen:

den Spinat erwärmen (nicht kochen) oder frischen nehmen.

Diesen natürlich auch mit Knoblauch und Salz und Pfeffer würzen.

Dann würde ich in meiner Auflaufform für 2-3 Personen 15 Lasagneplatten brauchen - davon pro Schicht 3 Platten, also 5 Schichten. Anfangen natürlich mit Spinat, aufhören ebenfalls.

Darauf Creme Fraiche und dann den Käse.

Mit ein wenig Feta in der mittleren Schicht bekommt das Ganze eine sehr pikante Note.

Liebe Grüße, TexMexHex

## Spinat Lasagne mit Pinienkernen 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei Butter

4 Ei Mehl

### 850 ml Milch

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Ei Öl

50 g Pinienkerne

300 g Lasagneplatte(n)

750 g Spinat

3 Ei(er), hart gekochte, gehackt

750 g Tomate(n), gewürfelt

### 100 g Parmesan

etwas Fett, für die Form

Zubereitung

4 Ei Butter erhitzen, Mehl einrühren, mit Milch 10 Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, im Öl an-

dünsten. Spinat zugeben, dünsten. Form fetten, etwas Sauce darauf geben, mit Nudelblättern auslegen. Die Füllung aus Spinat, Tomaten, Pinienkernen, Eiern und Parmesan im Wechsel mit den Nudelblättern zufügen, mit Käse und Sauce schließen. Bei 200 Grad 35 Minuten backen.

7.3.04 Birte CK

### Spinat Lasagne, würzig M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat wenn TK, dann weniger  
2 Zwiebeln  
2 Zehe/n Knoblauch  
3 El Öl  
Salz und Pfeffer  
Muskat

600 g Doppelrahmfrischkäse

Gemüsebrühe

100 g Parmesan, gerieben, oder mehr

Stiel/e Thymian, Salbei, Basilikum  
1 El Tomatenmark  
1 Dose Tomaten Pizzatomen, 425 ml  
250 g Lasagneplatten  
Fett für die Form

### Zubereitung

Spinat verlesen und gründlich waschen. Abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

1-2 El Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren kurz andünsten. Den Spinat zugeben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Dann vom Herd nehmen.

Den Frischkäse mit der Brühe glatt rühren. Die Masse zum Spinat geben und gut miteinander verrühren. Ebenso die Hälfte des Parmesans unterrühren. Evtl. noch mal abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

1 El Öl in einem weitem Topf erhitzen. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Tomaten ablöschen. Jetzt die Kräuter einrühren und kurz aufkochen. Nach Gusto abschmecken.

Auflaufform fetten. Etwas Spinatmasse darin verteilen und mit Lasagneplatten bedecken. So lange fortfahren, bis Spinatmasse und Platten

verbraucht sind. Mit Lasagneplatten sollte abgeschlossen werden. Darauf nun die Tomatensoße verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Nun im vor geheizten Backofen bei 200 Grad für ca. 45 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

09.11.05 Jill

## Spinat mit breiten Nudeln und Käsesauce M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spinat

Salz

2 Zehe/n Knoblauch

2 TI Öl

1 Zwiebeln

10 g Butter

400 g Crème fraiche

100 g Käse Gruyere oder Emmentaler, fein gerieben

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, aus der Mühle

250 g Nudeln, breite

Den Spinat putzen, waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser 3 l mit Salz, einer gepellten Knoblauchzehe und Öl zum Kochen bringen.

Die Zwiebel und die zweite Knoblauchzehe pellen und fein würfeln, in einem Topf in der Butter glasig dünsten. Crème fraiche zugeben und verrühren. Die Sauce in etwa 10 Minuten cremig einkochen lassen, dann den Käse etwas davon beiseite stellen hineinrühren, bis er sich völlig aufgelöst hat. Die Käsesauce mit Muskat und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Inzwischen die Nudeln in das sprudelnd kochende Wasser geben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Packungsanleitung beachten den Spinat zugeben und mitkochen lassen. Dabei ein- oder zweimal durchrühren, damit sich Nudeln und Spinat mischen. Beides mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen, in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die heiße Käsesauce darunter ziehen, die beiseite gestellten Käseraspeln darüber streuen.

Statt frischem Spinat kann man natürlich auch Tiefkühl-Blattspinat nehmen. Diesen dann vorher auftauen lassen und nur ganz kurz mitkochen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

17.01.03 Tanit

## Spinat Nudelauflauf M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spinat **Rahmspinat**

500 g Nudeln, gekochte

½ Pck. Bechamelsauce

**200 g Käse geriebener oder gehobelter Gouda**

Aufgetauten Rahmspinat in eingeölte Auflaufform geben, gekochte Nudeln, Bechamel Sauce und Käse darüber verteilen.

Bei 180 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

03.01.05 mmirke

## Spinat Pasta mit Gorgonzola M

300 g Breite, grüne Nudeln

Salzwasser

750 g Spinat

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Ei Butter; oder Margarine

**1/8 l Schlagsahne**

**150 g Gorgonzola**

Salz

Weißer Pfeffer

Muskatnuss; frisch gerieben

Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Spinat putzen und waschen. Mit dem Abtropfwasser in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und im erhitzten Fett glasig dünsten. Dann Sahne zugießen und kurz aufkochen lassen.

Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken und in der Sahne schmelzen, dabei ständig rühren.

Spinat leicht ausdrücken und untermischen. Die Sauce mit Salz,

Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudeln abgießen und unter die Sauce ziehen. Sofort servieren.

Pro Portion ca. 590 kcal.

## Spinat Ravioli 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mehl

4 Eier

2 Ei Öl

250 g Blattspinat

1 Zehe/n Knoblauch

400 g Frischkäse

4 Ei Butter

1 Zitronen

Für den Ravioli Teig Mehl, Eier, Öl und Salz verrühren. Falls der Teig nicht weich genug ist, noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig gut durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

Den Spinat putzen, klein schneiden und waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse in die Pfanne drücken.

Den Spinat aus der Pfanne nehmen, mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und halbieren. Auf eine Hälfte in Abständen kleine Portionen der Spinatfüllung setzen. Die andere Hälfte darüber legen und den Teig rund um die Füllung festdrücken. Mit einem Teigrädchen oder Messer rechteckige Ravioli ausschneiden. Teigländer mit einer Gabel andrücken.

Die Butter zerlassen. Zitrone waschen und trocken tupfen. Die Schale dünn abschälen, hacken und in die Butter geben. Mit Zitronensaft abschmecken. Ravioli in kochendem Wasser garen.

Wenn sie nach oben steigen, herausnehmen, abtropfen lassen und in der Butter schwenken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

05.07.05 Michi\_18

## Spinat Spätzle M

Zutaten für 3 Portionen

250 g Spätzle  
100 g Blattspinat TK  
100 g Champignons  
80 g Kräuterbutter  
Salz und Pfeffer  
1 Zehe/n Knoblauch

80 g Käse Gouda, gerieben

### Zubereitung

Spätzle in reichlich Salzwasser al dente kochen. Blattspinat auftauen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kräuterbutter erhitzen, Champignons und Spinat darin andünsten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Dann die abgetropften Spätzle dazugeben und umrühren. Zum Schluss noch den Käse darüber streuen.

Brennwert p. P. 367

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

07.01.06 Dussel

## Spinat Tortellini M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Tortellini  
1 Spinat TK

1 süße Sahne

200 g Schmelzkäse

1 Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 Würfel Brühe  
evtl. Knoblauch

### Zubereitung

Tortellini nach Anleitung kochen, abschrecken und auf einem Sieb abschütten. Spinat aufkochen lassen, Sahne und Schmelzkäse hinzufügen und nochmals 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Brühwürfel



abschmecken. Tortellini in die Spinatsoße rühren und heiß servieren. Bei Bedarf kann noch Knoblauch hinzugefügt werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
15.02.05 nicky13

### Spinatnudeln mit Spinat 1 Eigelb M

Zutaten für 2 Portionen

350 g Spinat

250 g Nudeln (Spinatnudeln)

100 ml Sahne

1 Eigelb

1 Zehe Knoblauch

Muskat

Salz

Pfeffer, weiß

Zubereitung

Spinat putzen und in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und in demselben Wasser die Nudeln kochen. Die Sahne mit der Knoblauchzehe erhitzen, vom Feuer nehmen, den Knoblauch herausnehmen (oder nach Belieben hineinpressen), mit dem Eigelb binden und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Nudeln und dem Spinat vermischen.

2.5.02 Turandot CK

super lecker, hat sogar meinem kleinen Sohn geschmeckt!

Ich habe aber noch eine kleine feingehackte Zwiebel mitgedünstet und alles mit Mehl angeschwitzt. Statt der Sahne habe ich dann Milch genommen - wegen der schlanken Linie :-)

13.06.2003 09:50 Lette

Wir mögen es gern etwas würziger und deshalb habe ich noch Gorgonzola und etwas mehr hinzugefügt. Das gibt dem Ganzen zwar eine ganz andere Geschmackrichtung aber es ist echt lecker!

12.06.2004 16:24 Mariatoni

## Spinat Spätzle 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Mehl

### 2 Eier

¼ l Wasser  
250 g Spinat, frischen  
Salz

## Zubereitung

Den Spinat durch den Wolf drehen oder sehr fein hacken. Mit Salz und Muskat würzen. Das ganze zu einem festen Teig verarbeiten und in das kochende Wasser geben, weiter Verarbeitung wie normale Spätzle. Wer es natürlich eilig hat, kann auch feingehackten Gefrierspinat nehmen. Die Spätzle erhalten jedoch mit frischem Spinat eine sattere grünere Farbe.

Ganz lecker schmeckt dazu eine Hackfleischsoße oder man kombiniert die Spinatspätzle mit Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
11.03.05 stefansbraut

Kommentar von Garnet85 13.03.2005 01:23  
Wie lang müssen die Spätzle denn kochen?  
Danke + LG Garnet

Kommentar von petra67 12.07.2005 10:30  
Wenn die Spätzle in den Topf mit kochendem Salzwasser gerieben werden, gehen sie unter. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, sind die Spätzle fertig und können mit einer Kelle abgeschöpft werden. Deswegen den Teig auch nur portionsweise in den Topf reiben.  
Grüße,

## Tagliatelle mit Blattspinat M

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Blattspinat, frischer  
2 m.-große Zwiebeln  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 Ei Butter

300 ml Milch  
1 TI Mehl

1 TI Butter

100 g Käse (mittelalter Gouda), gerieben

1 Prise Meersalz

Pfeffer, schwarzer

3 l Wasser

3 TI Salz

400 g Nudeln Tagliatelle, flache breite Bandnudeln, zu Nestern geformt

30 g Parmesan

Muskat

### Zubereitung

Spinat waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Eventuell dicke Stiele und Blattrippen entfernen. Den Spinat grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben. Mit heißer Milch aufgießen. Mehl und Fett zu einer Kugel verkneten, zum Spinat geben und kurz kochen lassen. Dann den geriebenen Gouda unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das gesalzene Wasser aufkochen, die Nudeln hineingeben und 8 Minuten al dente kochen. Abgießen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Spinatmasse auf den Nudeln anrichten. Den geriebenen Parmesan darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.08.03 peterle12345

Kommentar von Kathrin662 09.09.2003 13:47

dazu passt bestimmt auch ein Stückchen Gorgonzola recht gut!

mmhhmm! schon ausgedruckt!

Ig Kathrin

### Tagliatelle mit Mascarpone und Spinat M

Tagliatelle al Mascarpone e Spinaci

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bandnudeln

20 g Butter

1 Zehe/n Knoblauch

300 g Spinat, frischer od. tiefgefrorener

150 ml Sahne

150 g Mascarpone

75 ml Hühnerbrühe, ( Instant ) gekörnte Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Spinat waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Butter schmelzen, Knoblauch ganz dazugeben und goldbraun werden lassen. Spinat begeben, salzen und auf kleiner Flamme weich kochen.

Sahne und Mascarpone zusammen mit der Hühnerbrühe erwärmen. Wenige Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen.

Teigwaren al dente kochen. Knoblauchzehe aus dem Spinat entfernen.

Teigwaren in einer großen Schüssel zuerst mit der Rahmsauce, dann mit dem Spinat gut mischen. Sofort servieren. Geriebenen Käse dazu reichen.

Die angegebene Menge ist als Hauptgericht für 4 Personen und als Vorspeise für 6 Personen gedacht.

11.9.04 Schmausimasi CK

### Tagliatelle mit Spinat und Gorgonzola M

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch

2 Zweig/e Thymian, frisch oder getrocknet

1 handvoll Spinat, gewaschen, klein geschnitten

200 g Crème fraîche

200 g Gorgonzola

500 g Nudeln Tagliatelle

1 handvoll Walnüsse oder Pecannüsse, geröstet, klein gehackt

Olivenöl

Parmesan

### Zubereitung

Einen Topf mit einem Schuss Olivenöl erhitzen und den klein gehackten Knoblauch und den Thymian hinzufügen. Sobald der Knoblauch anfängt zu bräunen, den Spinat hinzufügen und mit einem Deckel abdecken.

Nach 30 Sekunden ist der Spinat zusammengefallen und man kann jetzt die Crème fraîche hinzufügen. Dann 1 weitere Minute kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Gorgonzola hineinbröckeln und den Herd ausstellen.

Die fertige Pasta direkt in die Soße geben und ein wenig Kochwasser zurückbehalten. Alles vermischen und ein wenig Wasser hinzufügen, falls es zu trocken ist. Mit den Nüssen und dem Parmesan bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
03.01.06 tatiasha

## Tomaten Kartoffel Lasagne M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln  
1 große Zwiebeln  
2 El Öl Olivenöl  
300 g Spinat, TK kein Cremespinat  
20 g Butter  
20 g Mehl  
250 ml Tomatensaft  
350 g Tomaten

100 g Mozzarella

Salz und Pfeffer  
Muskat, abgerieben

## Zubereitung

Kartoffeln ca. 20 Min. garen, kalt abschrecken, pellen und erkalten lassen. Die fein gewürfelten Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten, tiefgefrorenen Spinat zufügen, unter gelegentlichem Rühren auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter schmelzen, Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Tomatensaft nach und nach angießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, Käse reiben. Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Spinat in eine Auflaufform schichten. Einzelne Lagen mit 2/3 des Käses bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils etwas Soße angießen. Auflauf mit Tomatenscheiben bedecken. Restlichen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad/ 175 Grad Umluft 35-45 Minuten backen.

Dazu passt Salat.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
20.09.02 bibibloxxxberg

## Tomaten Spinat Nudeln M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bandnudeln

Öl

400 g Spinat

100 g Parmesan

500 g Tomaten

½ Becher Crème fraîche

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Nudeln kochen. Feingehackte Zwiebeln in Öl andünsten, Spinat dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Nudeln in eine gefettete Auflaufform füllen, darauf Spinat verteilen, dann den Spinat und die restlichen Nudeln dazugeben. Danach die Tomaten klein würfeln und Creme fraîche unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.05.05 Anika\_Sommer

## Tortellini Spinat Gratin 3 Ei M

500 g Tortellini

; Salz

2 Zwiebeln

2 El Olivenöl

2 Knoblauchzehen

300 g Blattspinat

1 Tl Oregano

; Pfeffer

Fett für die Form

3 Eigelb

1/8 l Milch

3 Eiweiß

100 g Parmesankäse; gerieben

## Muskatnuss

Die Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in heißem Olivenöl weich dünsten. Den geschälten Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Den Spinat (falls frisch, waschen) zufügen und kurz dünsten. Mit Salz, Oregano und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form einfetten. Tortellini und Spinat streifenartig einfüllen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, Eiweiß steif schlagen und mit der Hälfte des Käses unter die Eiermilch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über Spinat und Tortellini gießen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten überbacken. Mit gemischtem Saisonsalat und einem trockenen italienischen Weißwein (z.B. Trebbiano, Orvieto) servieren.

**Pro Person** ca. 800 kcal = ca. 3360 kJ

## Überbackene Nudeln mit Cremespinat M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bandnudeln

2 Zwiebeln

1 Ei Butter

Salz und Pfeffer, weißer

300 g Spinat TK-Cremespinat

750 g Tomaten Pelati, aus der Dose

125 g Crème fraîche

1 Zehe/n Knoblauch

1 TI Honig

100 g Parmesan, gerieben

Muskat

## Zubereitung

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebeln anschwitzen. Den angetauten Spinat begeben, bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen, klein schneiden und in einem Topf mit Crème fraîche und Honig verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und mit den Tomaten verrühren. Vorsichtig erwärmen, dabei immer wieder umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf

220 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Etwa die Hälfte der Nudeln am Boden der Form verteilen. Spinat gleichmäßig über die Nudeln streichen. Restliche Nudeln darauf verteilen und mit der Tomatensauce bedecken. Geriebenen Parmesan darüber streuen und im vorgeheizten Rohr 25 Min. backen. Die Tomatensauce sollte leicht gebräunt sein. Den fertigen Nudelauflauf herausnehmen, portionieren und anrichten.

**Brennwert p. P.: 535**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

17.10.02 Orange

## Überbackene Spinat Tagliatelle M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln Tagliatelle, grüne und helle

1 Zehe/n Knoblauch

450 g Spinat **Rahmspinat**, TK

**1 Becher Crème fraiche, mit Kräutern**

250 g Sahne

**170 g Käse Gouda, gerieben**

Salz und Pfeffer

Muskat

Fett für die Form

## Zubereitung

Tagliatelle in Salzwasser in der Hälfte der angegebenen Zeit kochen, abgießen und abtropfen lassen. Den Rahmspinat auftauen, in einem Topf mit der Sahne und Crème fraîche zu einer hellgrünen Sauce verrühren. Knoblauch pellen und dazu pressen, anschließend mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Backofen auf 200°C vorheizen, die Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben, die Spinatsauce darübergießen und zum Schluss den Käse darauf verteilen. **Im Backofen ca. 30-40 Minuten überbacken.**

Falls der Käse zu dunkel wird, evtl. mit Alufolie abdecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

27.11.04 Kissi

Kommentar von Piwili 01.03.2005 1907

Habe es gestern ausprobiert und fand es extrem lecker. Ich habe allerdings nur 150 ml Sahne und 100 ml fettarme Milch genommen - hat dem Geschmack aber nicht geschadet. Und obwohl meine Tochter 4,5 Jahre



zuerst gemotzt hat, hat sie sich später korrigiert und ich darf das wieder kochen.

Also, vielen Dank für das nette Rezept.

Gruß, Piwili

## Vollkornnudeln mit Spinat Käse Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Zwiebeln

20 g Öl

600 g Blattspinat

100 g Gorgonzola, od. Österkron

200 g Sauerrahm

Salz und Pfeffer

500 g Bandnudeln Vollkorn

Knoblauch

### Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und anrösten, Blattspinat hacken und 5 min. mitdünsten, danach eventuell herausgetretenes Wasser abgießen. Gorgonzola würfeln, mit Rahm verrühren und zum Spinat geben. Vorsichtig erhitzen und abschließend würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.04.05 sithna

## Vollkornnudeln mit Spinat und Mozzarella M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Nudeln Vollkorn

etwas Salz

1 Zwiebeln

1 TI Olivenöl

100 g Blattspinat TK

200 g Tomaten, geschält, aus der Dose

Pfeffer

Chilischoten, gestoßen, getrocknet

½ Kugel Mozzarella

## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten schmeckt übrigens auch mir roten Zwiebeln. Den tiefgefrorenen Blattspinat hinzugeben und garen lassen. Die Tomaten zerkleinern, den Saft und die Tomaten zum Spinat geben, mit Salt, Pfeffer und wenig gestoßenem Chili würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und unter die Tomaten-Spinat-Sauce geben. Die Nudeln abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Die Sauce darüber geben und servieren.

Brennwert p. P. 540

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

07.05.05 zanon

## Salat

### Greek Pasta Salad M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudeln Fusilli

225 g Spinat, frischer

250 g Kirschtomaten, halbiert

100 g Oliven

225 g Feta-Käse, in Stücke gebrochen

3 El Olivenöl

Brot, Bauernbrot zum Servieren

## Zubereitung

Pasta in kochendem Wasser 10 Minuten kochen, Spinat dazu geben, gut umrühren, und weitere 2 Minuten kochen. Abgießen, und gut abtropfen lassen. Tomaten, Oliven und Feta in eine große Schüssel geben, jede Menge schwarzen Pfeffer dazu geben, und das Olivenöl drüber geben. Pasta und Spinat unterheben, und mit frischem Brot servieren.

Brennwert p. P. 418

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

05.09.05 CookieUK

Kommentar von annile 06.09.2005 0132

Kein Salz? Kein Essig? Nur Pfeffer? Reicht das aus? Ansonsten find ichs sehr ansprechend... Ich liebe Nudelsalat!

Kommentar von CookieUK 06.09.2005 0925

Hi,

genau, kein Salz und kein Essig. Essig passt nicht so richtig zu dem Salat, und durch die Oliven und den Feta braucht man auch kein Salz. Zitronensaft passt eventuell noch ganz gut. Du kannst natürlich nach Deinem Geschmack abwandeln, aber uns schmeckt der Salat so vorzüglich. -

LG

Kommentar von Lilianezufall 08.09.2005 1033

Hallo Cookie,

das hört sich ziemlich gut an. Ein richtig schöner Sommersalat, dazu ein Glas Rosé?!

Dass man weder Salz noch Essig braucht, leuchtet mir ein. Wenn man in der Hauptstadt mal an frischen Spinat käme..... Das ist zur Seltenheit geworden.

Danke für das Rezept, sobald ich Spinat bekomme, stürze ich mich drauf. Grüße sendet Lilly

Kommentar von jonielady 06.11.2005 1745

Lecker, lecker, lecker!!!

Auch wenn kein Sommer mehr ist!

Aus Ermangelung an frischem Spinat hab ich TK-Spinat genommen, was aber auch gut ging.

Dann noch den Saft einer halben Zitrone und Thymian und Oregano und 2 Zehen Knoblauch, sowie Cayennepfeffer zum Würzen. Ach ja, und Pinienkerne hab ich mit reingemacht.

lecker!

Gruß, Jonie

## [Japanischer Spinat Salat](#)

Zutaten für 2 Portionen

½ kg Spinat, möglichst weichen oder tiefgefrorenen Blattspinat

Sojasauce, leichte, je nach Geschmack

Sesam  
Öl (Sesamöl und Rapsöl)

### Zubereitung

Denn Spinat putzen, nicht klein schneiden, nur etwas die Stiele entfernen. In der heißen Ölkombination Spinat andünsten (wer will kann auch noch Knoblauch dazugeben), mit der Sojasauce abschmecken. Den Sud etwas abgießen. Mit Sesam bestreuen und für einige Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

Kann man absolut nichts falsch machen!!

20.10.03 Schatzistrudel CK

### Karibischer Salat M

Zutaten für 4 Portionen

3 Zwiebeln, rot  
800 g Spinat, frisch  
3 TI Erdnüsse, gehackt  
2 Scheibe/n Toastbrot

#### 4 El saure Sahne

4 TI Senf, normal oder scharf  
4 TI Zitronensaft  
4 TI Balsamico  
200 ml Gemüsebrühe  
1 TI Ingwer, gerieben  
2 TI Chilisauce  
Pfeffer, weiß

### Zubereitung

Zwiebeln in Ringe schneiden. Spinat in mundgerechte Stücke zupfen und mit Zwiebeln und Nüssen mischen. Für die Croûtons Toastbrot in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.

Saure Sahne mit Senf, Zitronensaft, Essig und Brühe zu einer glatten Sauce verrühren. Mit Ingwer, Chilisauce und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit Croûtons bestreute servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

30.12.05 Finchen48

## Pancetta Spinat Salat

Zutaten (für 4 Personen)

200 g frischer Spinat,  
2 Orangen,  
8 Scheiben Pancetta

### Salatsauce:

1 Teelöffel Senf,  
Pfeffer,  
Paprika,  
Salz,  
1 El Sojasauce,  
2 El Apfelessig,  
2 El Orangensaft,  
3-4 El Sesamöl,  
1 El Sesamsamen

### Zubereitung

Den Spinat waschen, rüsten und abtropfen. Orangen von der Schale befreien und in Filets schneiden. 2 El des Saftes für die Salatsauce Auspressen und auffangen. Pancetta in Streifen schneiden, ohne Fett knusprig braten und anschließend auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Den Spinat auf 4 Tellern anrichten und mit Orangenfilets und Pancettastreifen garnieren. Alle Zutaten für die Salatsauce verrühren und über den Salat verteilen. Danach mit den Sesamsamen bestreuen.

## Spinat mit Erdbeeren

Zutaten (für 4 Personen)

175 g feine Spinatblätter,  
250 g kleine Erdbeeren,  
1 kleine rote Zwiebel,  
1 El Sesamsamen

### Sauce:

1 El Aceto Balsamico,  
2 El Apfelessig,  
1 El flüssiger Honig,

2 TL Dijon-Senf,  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Alle Zutaten der Sauce mit einem Schwingbesen gut verrühren. Den Spinat waschen, verlesen. Dabei die groben Blattstiele entfernen und grosse Blätter mundgerecht zerkleinern. Erdbeeren waschen, rüsten und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Sesamsamen trocken rösten und wieder abkühlen lassen. Kurz vor dem Anrichten den Spinat mit der Sauce mischen. Erdbeeren, Zwiebeln sowie Sesamsamen beifügen und leicht mischen.

### Salat Cremesuppe M

2 Salatköpfe, gewaschen, gut - abgetropft und gehackt  
100 g Blattspinat, gewaschen und - gut abgetropft  
2 EI Butter  
1 sm Zwiebel, fein gehackt  
2 EI Mehl  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

#### 150 ml Sahne

1 EI Petersilie, gehackt  
1 EI Kerbel, gehackt

Den Kopfsalat und Spinat in einer großen Schüssel mischen. Zugedeckt 5-7 Min. bei 100% garen. Dabei einmal umrühren. Anschließend zugedeckt beiseite stellen.

Die Butter in einer großen Schüssel zugedeckt in 1-2 Min. bei 100% zerlassen. Zwiebel zugeben und zugedeckt 2-3 Min. bei 100% dünsten.

Das Mehl hineinrühren und die Brühe dazugeben. Alles in 5-7 Min. bei 100% zum Kochen bringen; dabei einige Male umrühren. Dann den Salat, Spinat sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.

Die Suppe etwas abkühlen lassen. Mit dem Pürierstab eines elektrischen Handrührgerät pürieren oder durch ein mittelgroßes Sieb streichen. Die Sahne und Kräuter hineinrühren und nochmals abschmecken.

Die Suppe noch 7-9 Min. bei 100% erwärmen, umrühren und servieren.

## Schafskäseschnitzel mit Spinat 1 Ei

Zutaten für 2 Portionen

500 g Spinat, TK

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Ei Butter

120 ml Brühe

Salz und Pfeffer

300 g Schafskäse

1 Ei(er)

50 g Paniermehl

2 Ei Öl

Muskat

Zubereitung

Spinat auftauen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, in Butter andünsten. Knoblauch zerdrücken, den Spinat dazugeben und alles gemeinsam kurz andünsten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schafskäse in 2 Portionen teilen und abwechselnd in geschlagenen Ei und Paniermehl wälzen. Öl in der Pfanne erhitzen und den panierten Schafskäse von beiden Seiten kurz anbraten. Alles zusammen servieren

8.11.02 BieneMaja88 CK

## Spaghetti mit Knoblauch M

### Spinat und Tomatensalat

Zutaten für 2 Portionen

1 Pck. Spinat, TK

3 Zehe/n Knoblauch

100 g Petersilie

100 g Basilikum

1 Würfel Brühe

2 TI Gewürze Paprika, Curry, Pfeffer, Kräutersalz je nach Belieben

100 ml Sahne, oder Milch

500 g Nudeln Spaghetti oder Spirelli

4 große Fleischtomaten

1 große Zwiebeln, rote

1 Bund Basilikum

1 TI Tomaten - Gewürzsalz

1 TI Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer

1 Ei Balsamico

2 El Olivenöl  
2 Kräuter - Baguette

### Zubereitung

Tomaten schneiden, Basilikum und Zwiebeln in eine Salatschüssel geben, nun die rote Zwiebel in Scheiben geschnitten dazu geben. Olivenöl, Essig und Salz und Pfeffer dazugeben, umrühren und ziehen lassen. Tiefkühl Spinat auftauen, kleingehackte Zwiebeln mit dem gepressten Knoblauch in Olivenöl anbraten. Aufgetauten Spinat dazugeben und etwas köcheln lassen. Nun die Gewürze ja nach Bedarf und den Brühwürfel dazugeben und rühren. Alles leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit Spaghetti kochen. Nun gehacktes Basilikum und Petersilie zum Spinat dazugeben und mit Milch oder Sahne aufgießen. Weitere 2-5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Spaghetti oder andere Nudeln al dente kochen und auf einen Teller geben. Spinat auf den Nudeln verteilen und Tomatensalat und frischgebackenes Baguette dazu reichen. Guten Appetit

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
01.01.05 jessi05

### Spinat Cashewnuss Salat

#### Für den Salat:

1½ Tassen rohe Spinatblätter  
30 g Kresse  
4 Frühlingszwiebeln  
30 g Cashewnüsse  
½ Tasse Croutinos mit Walnuss und Sojakernen von KNORR

#### Für die Salatsauce:

2-3 El Essig  
2-3 El Sonnenblumenöl  
75 ml Gemüsebrühe  
1 TI Senf  
Salz  
Pfeffer

Spinatblätter hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Zutaten für den Salat miteinander vermischen. Die Salatsauce herstellen und darübergeben.



## Spinat mit Äpfel + Nüsse 2 Ei M

200 g Spinatblätter, jung  
3 Groß Äpfel, rot  
2 Eier, hartgekocht  
1 Schalotte  
- oder  
1 Zwiebel, rot

100 g Sauerrahm

2 El Creme fraiche

Salz  
Pfeffer, weiß, a.d.M.  
1 Prise Currypulver  
Zitronensaft  
3 El Erdnusskerne, geröstet

Spinatblätter putzen, gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Äpfel unter heißem Wasser abwaschen (nicht schälen), vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Stifte schneiden. Die gepellten Eier in kleine Würfel, die geschälte Schalotte in feine Streifen zerteilen.

Für die Marinade die saure Sahne mit Creme fraiche, Curry, Salz und groben Pfeffer verrühren und pikant abschmecken, evtl etwas Zitronensaft zusetzen.

In einer Schüssel Spinatblätter, Apfelstifte und Zwiebelstreifen mischen und die Salatsauce vorsichtig unterziehen. Den Salat auf vier Tellern verteilen und mit gerösteten Erdnusskernen und Eiswürfeln bestreut servieren.

## Spinat Salat mit Birne und Blauschimmelkäse M

Spinach-Pear Salat

Zutaten für 4 Portionen

4 Tasse/n Spinat (Blätter), gewaschen und klein gerissen  
2 Birne(n), entkernt und in Spalten geschnitten  
2 El Balsamico  
3 El Öl (Oliven)  
3 El Orangensaft

n. B. Salz  
1 Zehe/n Knoblauch (Zehen)

4 EI Blauschimmelkäse, zerbröckelt

4 EI Walnüsse, gehackt und geröstet

#### Zubereitung

Aus Balsamico, Öl, Orangensaft, Knoblauch und Salz eine Salatsoße zubereiten. Mit dem Spinat vermischen. Spinat auf 4 Teller geben und die Birnenspalten darauf anrichten. Den Käse und die Nüsse darauf verteilen.

13.12.01 Glaserberl CK

#### Spinatsalat 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Spinat

1 Apfel

150 g Joghurt

1 EI Essig

Schnittlauch

2 Eier, hart gekochte

Salz und Pfeffer

Zucker

#### Zubereitung

Den Spinat waschen, den Apfel schälen und in Würfel schneiden.  
Für die Salatsoße: Joghurt, Essig, Schnittlauch nach Belieben, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.  
Die Eier pellen und in Würfel schneiden und zu der Soße geben. Alles mit dem Salat vermengen und etwas einziehen lassen und noch mal abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.12.05 pattilein

#### Spinatsalat mit Mozzarella M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Spinat, frischer Blattspinat

½ Kopf Frisbee

6 Tomaten, mittelgroß

## 125 g Mozzarella

5 El Balsamico  
5 El Öl Oliven  
1 Tl Senf  
1 Tl Honig  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, frischgemahlen  
50 g Sonnenblumenkerne  
½ Bund Basilikum

Spinat verlesen, gründlich waschen und trockentupfen, Frisbee putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten spülen, vierteln und Stängelsatz herausschneiden. Alles auf Tellern anrichten. Soßenzutaten verrühren, die Sonnenblumenkerne in einer Teflon-Pfanne ohne Fett rösten. Soße, Sonnenblumenkerne und Basilikumblättchen über den Salat geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
16.04.01 \*Hannes\*

## Spinatsalat mit Walnüssen und Cranberries

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Spinat, frischer  
150 g Ziegenfrischkäse  
150 g Cranberries, frische  
50 g Walnüsse, gehackte  
3 Scheibe/n Toastbrot  
½ Paprikaschoten, rote  
1 Zehe/n Knoblauch  
4 El Öl  
1 El Balsamico  
Salz und Pfeffer  
1 El Öl  
1 El Cranberries, getrocknete

## Zubereitung

Spinat waschen, putzen und verlesen. Auf 4 Teller verteilen. Paprika waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Von den Paprikawürfeln 1 El zur Seite stellen. Aus restlichen Würfeln, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, abschmecken und in einer kleinen Kasserolle leicht erwärmen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Heraus-

nehmen, dann das Öl und die frischen Cranberries in die heiße Pfanne geben. 1-2 Minuten braten. Getrocknete Cranberries sehr fein hacken. Toastbrot rösten. Ziegenkäse mit restlichen Paprikawürfeln und den gehackten Cranberries vermischen, mit Pfeffer würzen. Toastscheiben mit dem Käse üppig bestreichen und unter dem heißen Backofen-Grill etwa 5 Minuten bräunen. Toasts diagonal halbieren. Spinat locker mit lauwarmen Dressing, Walnüssen und gebratenen Cranberries vermischen. Toasts zum Salat reichen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
15.10.04 angelika2603

## Suppe

### Florentiner Spinatsuppe 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen  
1 Ei Butter

#### 2 Eier

150 g Spinat  
etwas Wasser, kochendes  
1 Zwiebeln  
15 g Mehl Weizenmehl  
500 ml Fleischbrühe / Gemüsebrühe

#### 4 Ei Crème fraîche

Salz und Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

Butter in der Pfanne zerlassen und die Eier von beiden Seiten darin braten, in Streifen schneiden und beiseite stellen. Spinat waschen, in ein wenig kochendes Wasser geben, kurz aufkochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, in wenig Fett glasig dünsten, Weizenmehl darüber stäuben und die Fleischbrühe hinzugießen. Mit dem Schneebesen durchschlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Unter Rühren aufkochen und 10 min. köcheln lassen. Spinat hinzufügen, mit erhitzen, mit den Gewürzen abschmecken. Creme fraîche und die Eierstreifen vorsichtig unterrühren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
10.02.04 tillmann66

Kommentar von tranquille 10.01.2005 1736  
ich habe die Eier weggelassen und noch ein wenig Chili zugefügt...jummie;;

Kommentar von angelique1960 29.03.2005 1903  
Hallo!  
Schmeckt sehr gut, auch mit Eiern.  
Ich habe sie allerdings nicht gebraten, sondern hartgekochte Eier klein geschnitten und in der Suppe erwärmt.

LG Helga

Kommentar von trudy12 03.04.2005 1054  
Hallöchen!  
die Eier habe ich beidseitig in der Pfanne gebraten mit Scheibenkäse...wird würziger und dann auch in Streifen geschnitten  
@ pro-vit  
ich bin ja überrascht, dieses mal keinen Knoblauch mit an die Suppe gemacht???

Ig Trudy12

Kommentar von Daniel74 04.04.2005 1036  
Moin,  
Knoblauch kam bei uns auch ran - und dann vor allem dem Spinat am Schluss pürieren, da wir lieber Creme-Suppen haben

Kommentar von mwestphal1 04.04.2005 1321  
Hallo,  
habe auch Blauschimmelkäse und Knobi zur Suppe gegeben, püriert, Eierstreifen dazu, fertig und superlecker.  
Marlies

## [Indischer Linsen Spinat Topf](#) M

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Linsen, braune  
600 ml Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 TI Salz  
250 g Blattspinat, frischer, kleingehackt  
3 El Butter  
1 El Ingwer, püriert  
1 kleine Zwiebeln  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 El Gewürzmischung Garam Masala

150 ml Joghurt

1 El Zitronensaft

### Zubereitung

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz ½ Stunde einweichen, dann aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. Die Knoblauchzehen fein reiben und mit der Zwiebel und dem Ingwerpüree im Mixer bzw. Zerhacker fein pürieren. Die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun dünsten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken.

Die Hälfte des Eintopfes in eine Schüssel geben, pürieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben, aufkochen lassen und servieren bzw. für das fertige Menü warm stellen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

02.03.03 Drumboy

### Kartoffel Petersilien Suppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spinat

30 g Zwiebeln

1 kg Kartoffeln

50 g Petersilie

1500 g Gemüsebrühe

5 g Zitronensaft

60 g Mandeln, süß

### Zubereitung

Zwiebel und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit etwas Öl anbraten. TK-Spinat sowie fein geschnittene Petersilie und die übrigen Zutaten mit in den Topf geben und alles zusammen 20 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit Mandelblättchen rösten.

Suppe pürieren und mit Mandelblättchen und Petersilienzweigen dekorieren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.03 Patzi

## Kartoffel Spinat Suppe

Zutaten für 4 Portionen

1.5 l Gemüsebrühe

2 Prisen Safran

250 g Spinat

2 El Olivenöl

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

250 g Kartoffeln, klein, geschält, in Scheiben geschnitten

Salz und Pfeffer

Muskat

### Zubereitung

Spinat 2 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Danach sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Brühe zugießen, Kartoffeln zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Mit Salz, Pfeffer, Safran und etwas Muskat abschmecken. Alles pürieren.

Kinder mögen diese Suppe sehr gerne.

**Brennwert p. P.: 115**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.01.06 HeikeV

## Kartoffel Spinat Suppe mit Safran 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1.5 l Gemüsebrühe

2 Prisen Safran

250 g Spinat

2 El Olivenöl

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

250 g Kartoffeln, klein, geschält, in Scheiben geschnitten

Salz und Pfeffer

**4 Eier Wachteleier**

Muskat

### Zubereitung

Gemüsebrühe mit Safran aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen, danach vom Herd nehmen.

Spinat 2 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Danach sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Brühe zugießen, Kartoffeln zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Man kann noch 4 Wachteleier in die Suppe schlagen und 1 Minute pochieren, sie sollten nicht aneinander stoßen. Die Suppe dann mit je einem Ei auf Suppenteller verteilen.

Brennwert p. P. 145

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

03.01.06 HeikeV

## Kartoffelsuppe mit Zwiebeln und Spinat 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

200 g Zwiebeln Gemüsezwiebeln

30 g Butter oder Margarine

300 g Blattspinat, tiefgekühlt

1 l Rinderbrühe / Gemüsebrühe

¼ l Schlagsahne

1 Eigelb

3 TI Wermut, trocken

2 TI Curry

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Muskat, frisch gerieben

200 g Crème fraîche

## Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen, waschen und in ungefähr 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel pellen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den angetauten Spinat grob hacken und zusammen mit den Kartoffeln zu der Zwiebel geben. Kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt 15 Minuten garen.



Die Sahne mit Eigelb, Wermut und Curry verrühren und die Suppe damit binden, aber nicht mehr kochen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Crème fraîche dazu servieren.

Statt der Zwiebel kann man auch Porree oder Frühlingszwiebeln verwenden.

**Brennwert p. P.: 610**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

05.12.02 Manu

## Kürbis Spinat Suppe M

Zutaten für 6 Portionen

1 Stange/n Lauch, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten

Sellerie, kleines Stück, dünn geschnitten

2 El Olivenöl

2 Tasse/n Kürbisfleisch, Püree s. Anmerkung

**3 Tasse/n Hühnerbrühe** / Gemüsebrühe oder -fond

Muskat

3 m.-große Kartoffeln, gekocht und in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

225 g Spinat, frisch, in Streifen, oder 0.75 Tasse Blattspinat TK

**½ Tasse süße Sahne**

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Lauch, Sellerie und Öl bei geringer Hitze 10 Minuten schmoren. Dann Kürbispüree, Hühnerfond bzw. -brühe hinzugeben und würzen. Mischung 20 Minuten köcheln lassen.

Dann wird die Suppe püriert Mixer oder Zauberstab. Wieder in den Topf zurückgeben. Kartoffeln und Spinat hinzugeben und nochmals 5 Minuten kochen. Die Sahne hinzugeben und abschmecken.

Für das Kürbispüree kann portionsweise eingefroren werden ca. 3 kg Kürbis in Stücke schneiden, in eine Pfanne legen und mit etwas Wasser aufgießen. Mit Deckel oder Alufolie verschließen. Im auf 170°C aufgeheizten Ofen 1 1/4 Stunden backen und abkühlen lassen. Nun pürieren und portionsweise einfrieren. Dieses Püree kann sehr vielseitig verwendet werden und dient als einfache Zubereitungsart einen Kürbis haltbar zu machen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

07.05.05 niekohle

## Libanesische Spinat Joghurt Suppe M

Zutaten für 6 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

500 g Joghurt griechischer

1 Prise Kurkuma

3 El Öl Olivenöl

1 große Zwiebeln

450 g Blattspinat gewaschen, geschnitten alternativ tiefgekühlter Spinat

2 Stange/n Porree feingehackt

100 g Reis Langkornreis

1.5 l Gemüsebrühe

3 El Essig Weißweinessig

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

**Joghurtmischung** In einer Schüssel Knoblauch, Joghurt und Kurkuma verrühren und dann beiseite stellen, damit die Aromen verschmelzen.

**Suppe** In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel sautieren, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Spinat und Porree hineinrühren.

Wenn der Spinat zusammengefallen ist, Gemüsebrühe, Essig und Reis begeben. Salzen und Pfeffern. Den Inhalt zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Erst kurz vor dem Servieren die Suppe vom Herd nehmen, auf den Teller 1-2 Esslöffel der Joghurtmischung unterrühren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

24.04.02 Familie Höhnisch

## Parmesannocken in Spinatsuppe 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

1 großes Ei

2 El Parmesan

3 El Grieß Hartweizengrieß

1.5 l Gemüsebrühe

Muskat

Spinat oder Kerbel

Die Gemüsebrühe erwärmen, das Ei aufschlagen und leicht mit der Gabel verquirlen. Zwei flache Esslöffel Parmesan und dann den Grieß dazu geben. Je nach Größe des Eis muss eventuell etwas mehr Grieß verwendet werden, wichtig ist, dass die Masse so zähflüssig bis fest ist, dass beim schnellen Rühren mit der Gabel Risse im Teig entstehen. Die Masse nicht ruhen lassen, sondern zügig arbeiten.

Die Nockerl mit zwei kleinen Teelöffel ausstechen und in die heiße, aber nicht kochende Suppe geben. 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze ziehen lassen.

1 große Tasse frischen Spinat putzen, kurz vor Ende der Garzeit den Spinat oben auf die Suppe legen, einen Deckel auf den Topf geben und warten, bis der Spinat zusammen gefallen ist. Man kann aber auch sehr gut einige Würfel TK-Blattspinat verwenden. Der Spinat kann außerdem durch Kerbel ersetzt werden.

Kurz vor dem Servieren einen Hauch Muskat über die Suppe reiben. Es entstehen ca. acht Nocken, bei einem Menü reicht diese kleine Suppe für vier Personen.

Die Gemüsebrühe kann auch durch Hühnerbrühe ersetzt werden, ist aber mit selbst gekochter Gemüsebrühe eine nette Gästesuppe für Vegetarier.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

08.10.05 Ingrid\_R

### Persischer Gemüsetopf

200 g Getrocknete Aprikosen; in

125 ml - Wasser einweichen

300 g Schalotten

250 g Spinat

250 g Grüne Bohnen

1 klein Knolle Sellerie a 400 g

80 g Butter / Margarineschmalz

2 TI Kurkuma

1 TI Sumach; beim Türken - ersatzweise

2 TI Limettensaft

1 TI Zimt

1/2 TI Nelkenpulver

1 TI Schwarzer Pfeffer; grob - gemahlen

2 TI Limettenschale; dünn- abgeriebene

1 Bund Dill

250 g Kichererbsen (aus der Dose)/ über Nacht einweichen, im Schnellkochtopf mit frischen Wasser 20 min kochen

1 TI ; Salz

Die Aprikosen über Nacht in Wasser einweichen. Die Schalotten pellen und vierteln. Spinat putzen, waschen und grob zerschneiden. Grüne Bohnen putzen und quer halbieren. Die Sellerieknolle schälen, erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in pommes-frites-große Stifte schneiden.

Butter / Margarine in einem Schmortopf erhitzen. Kurkuma, Sumach, Zimt, Nelkenpulver, schwarzer Pfeffer und die Limettenschale dazugeben und gut verrühren. Grüne Bohnen und Selleriestifte dazugeben und 3 bis 4 Minuten unter Rühren andünsten. Wird Limettensaft anstelle von Sumach verwendet, den Saft erst jetzt dazugeben.

Die Aprikosen abtropfen lassen und halbieren. Dillästchen von den Stielen zupfen und hacken. Aprikosen, Spinat, Kichererbsen mit Salz und dem gehackten Dill unter die Gemüse Mischung heben. Den Topf verschließen und das Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 bis 30 Minuten garen.

Das Gericht aus dem Backofen nehmen und im Topf servieren.

Dazu passt Fladenbrot oder Basmati-Reis, gewürzt mit gehacktem Dill.

## Rahm Spinat Suppe 4 Ei M

mit pochiertem Ei und Trüffelöl

400 g Blattspinat  
100 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe

400 ml Schlagsahne

Salz  
100 ml Essig  
4 sehr frische Eier  
40 g Butter / Margarine

300 ml Milch

weißer Pfeffer  
Muskatnuss (frisch gerieben)  
4 Ei Trüffelöl

1. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Spinatblätter in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch durchpressen. 100 ml Sahne steif schlagen.
2. 2 l Wasser mit Salz und dem Essig aufkochen. Die Eier so behutsam aus der Schale in Tassen gleiten lassen, dass das Eigelb nicht zerläuft. Die Eier nacheinander in das leicht kochende Wasser gleiten lassen, das Ei-

weiß mit einem Löffel so weit wie möglich um das Eigelb formen. Den Topf von der Herdplatte ziehen.

3. Die Schalotten und den Knoblauch in der aufschäumenden Butter / Margarine andünsten.

Den Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit der Milch und der restlichen Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 2-3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, die geschlagene Sahne unterheben.

4. Die Eier mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in Teller verteilen. Mit der Suppe auffüllen, das Trüffelöl Portionsweise Darüber träufeln.

591 kcal

2473 k Joule

: Eiweiß : 15 Gramm

: Fett: 55 Gramm

: Kohlenhydrate : 9 Gramm

Essen & Trinken 2/97

## Reissuppe mit Spinat M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Spinat

1 Zwiebel(n)

1 TI Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 Lorbeerblätter

1 l Fleischbrühe

Salz

150 g Reis

1 TI Butter

50 g Parmesan, gerieben

Pfeffer, gemahlener

## Zubereitung

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und im Öl glasig werden lassen. Den Spinat hinzugeben und einige Min. andünsten. Knoblauch, Lorbeerblatt und Brühe zufügen und mit etwas Salz abschmecken. Etwa 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Den Reis zugeben und in weiteren 15 Min. al dente garen. Den Topf vom Feuer nehmen, die Butter und den Parmesan hineinrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken.

25.12.03 Anja1968

CK

## Schwäbische Sauerkrautsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Blattspinat, frischer oder TK

300 g Sauerkraut

1 Bund Petersilie

500 ml Fleischbrühe

300 ml süße Sahne

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

1 Prise Zucker

100 g Crème fraîche mit Kräutern

## Zubereitung

Frischen Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und zerkleinern, oder TK-Spinat in einem Topf auftauen lassen. Sauerkraut abtropfen lassen und eventuell etwas kleiner schneiden. Petersilie waschen, putzen und trocken tupfen. Spinat, Sauerkraut und Petersilie mit Pürierstab oder Mixer pürieren. Masse in einen Topf mit Fleischbrühe 15 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Suppe auf Teller verteilen und mit der Kräuter-Crème fraîche garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.11.04 jasy1

## Spinat Avocado Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blattspinat, frisch

1 Zwiebeln), gewürfelt

30 g Butter

1 große Kartoffeln, gewürfelt

600 ml Gemüsebrühe

300 ml Milch

1 Avocados), gewürfelt

Muskat

## Zubereitung

Spinat gut waschen. Zwiebel in Butter dünsten. Kartoffel zugeben und kurz mitdünsten. Spinat, Gemüsebrühe und Milch zugeben und aufkochen. Etwa 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel weich sind. Avocado zugeben und im Mixer pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
30.01.06 Cappuccino

## Spinat Joghurt Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blattspinat, frisch ersatzweise 300 g tiefgekühlt  
1 l Wasser  
1 m.-große Zwiebeln  
3 El Olivenöl  
120 g Reis

### 600 g Joghurt

3 Zehe/n Knoblauch  
Salz  
Pfeffer, weiß

## Zubereitung

Den Spinat klein schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Spinat und den Reis dazugeben, 1 l Wasser angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten bis der Reis weich ist kochen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. Den Joghurt mit dem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Wenn der Reis weich ist, den Topf vom Herd nehmen und die Joghurtmischung unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe darf nicht mehr kochen, wenn ihr die Joghurt-Mischung darunter rührt, da der Joghurt sonst gerinnt.

### Brennwert p. P. 200

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
17.03.05 Avalons Schleier

## Spinat Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kartoffeln

750 ml Gemüsebrühe

300 g Spinat, Rahmspinat TK

3 El Sahne

evtl. Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln würfeln und in der Brühe garen. Dann den Spinat zugeben und alles noch mal pürieren. Mit der Sahne verfeinern und evt. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.11.05 sabbel007

## Spinatsuppe 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Spinat, frischer

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

1 El Butter

Muskat

750 ml Fleischbrühe / gekörnte Gemüsebrühe

¼ l Milch

1 Eigelb

1 Becher Crème fraiche

### Zubereitung

Den gewaschenen und gut abgetropften Spinat ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in der Butter hellgelb werden lassen. Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen. Etwa drei Minuten dünsten lassen, dann mit der Fleischbrühe aufgießen und zum Kochen bringen.

Die Milch mit dem Eigelb und dem Creme fraiche verrühren und unter die Suppe rühren, nicht mehr kochen lassen!!!!!!



Die Suppe kann auch mit tiefgekühltem Blattspinat gekocht werden, dann genügt es jedoch, die Blattstreifen nur kurz anzudünsten.

**Brennwert p. P. 180**

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

10.03.05 cosy Maus

## Spinatsuppe mit Basilikum M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Blattspinat, tiefgekühlt

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

4 El Öl Olivenöl

**600 ml Hühnerbrühe**

1 Bund Basilikum

**200 g Camembert**

Salz

Pfeffer

Muskat

2 Scheibe/n Toastbrot

## Zubereitung

Den Spinat auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In 2 El Olivenöl glasig dünsten. Spinat zufügen, Brühe angießen und aufkochen lassen. Etwa 10 Minuten garen. Basilikum säubern, die Blättchen von den Stielen zupfen und zum Spinat geben. Den Käse entrinden und mit einer Gabel zerdrücken, in der Suppe schmelzen lassen. Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in restlichem Olivenöl goldbraun rösten! Zu der Suppe geben!

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

29.10.03 Rince

## Spinatsuppe mit Frischkäse M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Spinat Wurzspinat, Feinfrost

**1 Becher Frischkäse**

## 1 Becher Crème fraiche

500 ml Brühe Sorte nach Geschmack

### Zubereitung

Brühe im Topf erhitzen, Spinat dazugeben und aufkochen lassen. Creme fraiche und Frischkäse langsam unterrühren. Alles kurz kochen und evtl. nach Geschmack würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
14.05.02 dathe007

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Samstag, 18. Februar 2006

Hinweis **Ei**

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

Samstag, 18. Februar 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans