

Gerichte mit Spinat

Bei der Verwendung von frischem Spinat ist es empfehlenswert, diesen vorher zu Blanchieren. Dadurch behält er seine grüne Farbe und enthaltenes Nitrit wird ausgeschwemmt (Kochwasser nicht weiter verwenden!).

Die Vorgehensweise des Blanchierens erfahren Sie im pdf-Dokument auf der Eingangsseite „Spinat“ unter dem Link „Küchentipps“.

Gedünsteter Spinat - klassisch als Beilage

(4 Portionen)

1 kg frischer Spinat 1 Zwiebel 40 g Butter Salz, Pfeffer, Muskat	Den Spinat verlesen, waschen, tropfnass erhitzen und zusammenfallen lassen. Bei Bedarf zerkleinern oder pürieren. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Spinat zufügen, für 5 Minuten dünsten und 5 – 10 Minuten in der Nachwärme fertig garen. Mit den Gewürzen abschmecken.
---	---

Spinat-Kartoffel-Lasagne

(4 Portionen)

1 ½ kg Kartoffeln etwas Salz 1 kg frischer Spinat 3 Schalotten 2 Knoblauchzehen 30 g Butter Salz, Pfeffer, Muskat 150 g Ziegenfrischkäse 50 ml Schlagsahne 75 g geriebener Käse	Die Kartoffeln waschen, in leichtem Salzwasser garen. Die Schale abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten in Würfel schneiden, den Knoblauch sehr fein hacken. Beides in der Butter farblos anschwitzen. Den Spinat dazugeben, wenden bis die Blätter zusammengefallen sind. Salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen. Den Spinat in einem Sieb ausdrücken und mit dem Ziegenfrischkäse und etwas Sahne vermischen. Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Abwechselnd Kartoffelscheiben und Spinat einschichten. Fortfahren bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollte aus Kartoffeln bestehen. Mit dem Käse bestreuen und bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten goldbraun gratinieren. Dazu passen gebratene Fischfilets.
--	---

Blätterteig gefüllt mit Schweinefilet und Spinat

(4 Portionen)

1 Schweinefilet Salz, Pfeffer etwas Öl zum Braten	Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Fett kurz aber scharf von allen Seiten anbraten, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
1 kg frischen Spinat 1 Knoblauchzehe Muskat	Den Spinat waschen und verlesen. In etwas Fett mit einer Knoblauchzehe zusammen fallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2 Platten Blätterteig tiefgekühlt	Den Blätterteig kurz antauen lassen und so ausrollen, dass das Filet hineinpasst. Die Ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Das Filet mit dem Spinat umwickeln, auf den Teig geben und zuklappen. Die Ränder gut festdrücken und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
1 Eigelb	Alles mit verquirltem Eigelb bepinseln. Mit einer Gabel mehrere Löcher in die Oberfläche stechen. Bei ca. 190 °C für etwa 30 Minuten backen (bis der Teig schön braun geworden ist).

Spinat-Lasagne mit Lachs

(2 Portionen)

50 g Butter 50 g Mehl 150ml Milch, 150 ml Sahne Parmesan Salz, Pfeffer und Muskat	Die Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Mehl vermischen. Kurz anschwitzen lassen und mit dem Milch-Sahne-Gemisch abgießen. Etwas Parmesan hinzugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
400 g frischer Spinat	Den Spinat waschen und kurz in reichlich Salzwasser blanchieren.
200 g Lasagneplatten Salz, Muskat, Pfeffer	In eine Auflaufform kommt zunächst ein wenig Béchamelsoße, dann eine Schicht Lasagneplatten, darauf ein wenig Spinat, der mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt wird. Darauf dünne Streifen des Lachsfleisches legen.
500 g Lachs etwas Zitronensaft	Über den Lachs etwas Zitronensaft und wiederum Soße geben. Das Ganze wird wiederholt, bis die Zutaten verbraucht sind. Obenauf kommen
200 g geriebener Käse	Lasagneplatten, etwas Béchamelsoße und der geriebene Käse. Die Backzeit der beträgt im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ungefähr 35 bis 40 Minuten.

Bunter Spinat

(6 Portionen)

1 kg frischer Spinat 2 Zwiebeln 2 Tomaten 3 EL Butter 300 g Rinderhackfleisch	Den Spinat verlesen, gründlich waschen und etwas zerkleinern. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, die Haut abziehen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Das Hackfleisch zufügen und anbraten. Tomaten und Spinat zum Hackfleisch geben. Das Ganze bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
1 Tasse Reis Salz, Pfeffer, Rosenpaprika	Den Reis obenauf geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit 2 1/2 Tassen Wasser auffüllen. Alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot oder Fladenbrot.

Pfannkuchen mit Spinat-Champignon-Füllung

(4 Portionen)

250 ml Milch 100 ml Mineralwasser 2 Eier 130 g Mehl 1 Prise Salz gemahlener Thymian etwas Rapsöl zum Ausbacken	Aus diesen Zutaten einen Teig bereiten und 20 Minuten ausquellen lassen.
400 g frischer Spinat	Die Pfannkuchen in Öl dünn ausbacken (immer wieder Öl nachgeben).
etwas Pfeffer 2 EL saure Sahne 400 g Champignons	Spinat waschen und von den Stielen befreien. Die Zwiebeln hacken und eine davon in einer großen Pfanne mit Deckel in etwas Öl anbraten. Den Spinat zugeben und kurz garen. Mit Pfeffer würzen und mit 1 EL saurer Sahne abschmecken.
1 Knoblauchzehe etwas gemahlene Ingwer	Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die zweite Zwiebel anbraten. Die Champignons zugeben, mit 1 EL saurer Sahne und ausgepresstem Knoblauch kurz garen. Dann gut mit Pfeffer, Salz und Ingwer würzen.
	Je 1 Pfannkuchen mit Spinat und Champignons füllen und aufrollen. Ergibt 6-8 Pfannkuchen.

Maultaschen in der Brühe

(4 Portionen)

300 g Mehl 3 Eier Salz	Einen festen Teig zubereiten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
100 g durchwachsener Speck 2 Zwiebeln 150 g gekochter Schinken 300 g gehackter Spinat 1 altbackenes Brötchen 1 Ei Salz, Pfeffer	Den Speckwürfeln und in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Schinken ebenfalls würfeln. Beides zum Speck geben und ca. 5 Minuten braten. Den Spinat hinzufügen und noch 8 Minuten dünsten. Das Brötchen ausdrücken und mit Ei, Salz und Pfeffer unter die Füllung mischen.
1 l Fleischbrühe	Den Teig dünn ausrollen und in etwa 12 cm große Quadrate schneiden. 1 EL Füllung in die Mitte des Teiges geben. Die Teigblätter mit Wasser bestreichen und die Teigtaschen diagonal zusammenklappen. Dabei die Ränder fest andrücken.
1 EL gehackte Petersilie	Die Maultaschen in die kochend heiße Brühe geben und 10 Minuten ziehen lassen. Die schwäbischen Maultaschen mit der Brühe anrichten und zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

Karotten-Spinat-Salat mit Honigdressing und gebratener Hähnchenbrust

1 TL Honig 3 EL Zitronensaft 3 EL Rapsöl 3 EL Schlagsahne 2 Prisen Salz 1 Prise Pfeffer, gemahlen	Für das Dressing den Honig mit dem Zitronensaft mischen, Rapsöl und Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
400 g Hähnchenbrustfilet, ohne Haut Salz und Pfeffer	Die Hähnchenbrustfilets bei starker Hitze von beiden Seiten in etwas Rapsöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze garen.
300 g Karotten 200 g Spinat	Die Karotten putzen und raspeln. Den Spinat verlesen, waschen und klein zupfen. Kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen. Auf Tellern verteilen. Mit Kürbiskernen und den in Scheiben geschnittenen Hähnchenfilets belegen.
200 g Kürbiskerne	

Spinat - Quiche

200 g Mehl 100 g Butter 1 Ei 2 EL Wasser 1/2 TL Salz	Aus den Zutaten einen Mürbteig kneten. Etwas ruhen lassen, ausrollen und in die Quicheform (Kuchenform) geben. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen. Alufolie auf einer Seite fetten und mit der gefetteten Seite den Teig in der Form auskleiden. Bei 180 °C 15 Minuten vorbacken.
200 g frischen Spinat 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Butter	Den Spinat waschen, putzen und Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter kräftig dünsten. Den Spinat zugeben und mit dünsten, bis dieser eingefallen ist, Knoblauch entfernen. Alles etwas abkühlen lassen und die Alufolie vom Teigboden entfernen.
200 g geriebenen Käse 50 g Speckwürfel 3 Eier 200 g Saure Sahne Muskatnuss, Pfeffer, Salz	Den Spinat mit dem Käse und dem Speck vermischen und auf dem Teig verteilen. Die Eier und die Saure Sahne verquirlen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Spinat-Speck-Käse-Masse verteilen. Die Quiche bei 180 °C (Umluft) ca. 20 bis 30 Minuten fertig backen, bis der Belag gleichmäßig goldbraun ist.

Quarktörtchen mit Spinat und Ei

(4 Portionen)

150 g Magerquark 5 EL Milch 1 Ei 5 EL Öl 1 TL gehackte Petersilie 300 g Mehl 1 Pck. Backpulver Salz	Aus Quark, Milch, Ei, Öl, Salz, Petersilie, Mehl und Backpulver einen Teig kneten. Zu einer ca. 18 cm langen Rolle formen und in 8 Scheiben teilen. Die Scheiben auf Backpapier legen und mittig eindrücken. Im vorgeheizten Backofen (160 – 180 °C) für ca 12 Minuten backen.
500 g frischen Spinat 1 Zwiebel 1 EL Butter Salz und Pfeffer 125 g Schmand 1 Ei 2 hart gekochte Eier bunter Pfeffer	Den Spinat putzen und waschen. Die Zwiebel hacken und zusammen mit dem Spinat in der Butter dünsten, Salzen und Pfeffern. Schmand, Ei, Salz und Pfeffer verrühren. Je 1 Klecks auf die Törtchen geben. Mit Spinat und den Scheiben der hart gekochten Eier belegen. Die Törtchen noch ca. 5 Minuten backen. Zum Schluss mit buntem Pfeffer bestreuen.