

Lothars Gemüseküche Spinat

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Beilagen | 1 |
| 1.1 | Blattspinat | 1 |
| 1.2 | Blattspinat | 1 |
| 1.3 | Blattspinat | 1 |
| 1.4 | Blattspinat mit Käsekruste | 2 |
| 1.5 | Blumenkohl 'Florentiner Art' | 2 |
| 1.6 | Gedünsteter Spinat | 3 |
| 1.7 | Gedünsteter Spinat | 3 |
| 1.8 | Rahmspinat | 4 |
| 1.9 | SFORMATO DI SPINACI - SPINAT-PUDDING | 4 |
| 1.10 | SPINACI ALL' AGLIO E PEPERONCINO SPINATBÄLLCHEN MIT KNOBLAUCH UND CHILI | 5 |
| 1.11 | SPINACI CON UVE E PINOLI SPINAT MIT ROSINEN UND PINI- ENKERNEN | 5 |
| 1.12 | Spinat auf französische Art | 6 |
| 1.13 | Spinat in Käse-Creme-Soße | 6 |
| 1.14 | Spinat mit Pinienkernen | 6 |
| 1.15 | Spinat-Chnöpfli (Spinatspätzle) | 7 |
| 1.16 | Spinat-Knödel | 7 |
| 1.17 | Spinatknödel | 8 |
| 1.18 | Spinatkroketten | 8 |
| 1.19 | Spinatschnitten | 9 |
| 2 | Brot, Aufstrich | 11 |
| 2.1 | Grünes Brot | 11 |
| 2.2 | Spinat-Sandwich aus der Pfanne | 11 |
| 2.3 | Spinat-Toast | 12 |
| 2.4 | Spinat-Toast | 12 |
| 2.5 | Spinattoast | 12 |
| 2.6 | Spinattoast | 13 |
| 3 | Eierspeisen | 15 |
| 3.1 | Champignon-Spinat-Omeletts | 15 |
| 3.2 | Eier festlich auf Spinat | 15 |
| 3.3 | Eier im Spinatnest | 16 |
| 3.4 | Eier im Spinatnest | 16 |
| 3.5 | Eierbrotkuchen mit Spinat und frischen Kräutern | 17 |
| 3.6 | Frittata mit jungem Spinat und Ziegenkäse | 17 |
| 3.7 | Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauchspinat | 18 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3.8 | Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce | 19 |
| 3.9 | Omelette mit Hühnerfleisch | 20 |
| 3.10 | Omelette mit Spinat | 20 |
| 3.11 | Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße | 21 |
| 3.12 | Omelette mit Spinat und Käsesauce | 21 |
| 3.13 | Quarksoufflé mit Spinat | 21 |
| 3.14 | Sonntagseier auf Spinat mit Schinken und Käsesoße | 22 |
| 3.15 | Spinat-Omelett mit Krabben | 22 |
| 3.16 | Spinat-Omelette mit Krabben | 23 |
| 3.17 | Spinat-Omeletten | 23 |
| 3.18 | Spinat-Roulade | 24 |
| 3.19 | Spinatpfännchen mit Ei | 24 |
| 3.20 | Spinatsoufflé | 25 |
| 3.21 | Verlorene Eier auf frischem Blattspinat mit Käse überbacken | 25 |
| 4 | Eintöpfe, Aufläufe, Gratins | 27 |
| 4.1 | Auflauf mit Spinat | 27 |
| 4.2 | Bärlauchgratin | 27 |
| 4.3 | Bandnudel-Spinat-Gratin | 28 |
| 4.4 | Blumenkohl-Gratin | 28 |
| 4.5 | Brokkoli-Spinat-Gratin | 29 |
| 4.6 | Bulgur mit Spinat und Pinienkernen | 29 |
| 4.7 | Eier-Semmelauf mit frischem Spinat und Mozzarella | 30 |
| 4.8 | Eier-Spinat-Gratin | 30 |
| 4.9 | Fischgratin mit Spinat | 31 |
| 4.10 | Florentiner Nudelauf | 32 |
| 4.11 | Gratin von Conchiglioni mit Kürbis und Spinat | 32 |
| 4.12 | Kabeljau-Gratin mit Spinat | 33 |
| 4.13 | Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat | 33 |
| 4.14 | Kartoffelgratin mit Blattspinat | 34 |
| 4.15 | Kartoffelgratin mit Spinat | 35 |
| 4.16 | Möhren-Auflauf - mit Spinat | 35 |
| 4.17 | Pikanter Spinatauf | 36 |
| 4.18 | Polenta-Spinat-Gratin | 36 |
| 4.19 | Quarkauflauf | 37 |
| 4.20 | Reistorte mit Spinat und Bauchspeck | 38 |
| 4.21 | Reistorte mit Spinat und Kürbis | 38 |
| 4.22 | Semmel-Spinatauf | 39 |
| 4.23 | Spana Kopita | 40 |
| 4.24 | Spinat im Reisbett | 41 |
| 4.25 | Spinat-Borretsch-Auflauf | 41 |
| 4.26 | Spinat-Fisch-Auflauf | 42 |
| 4.27 | Spinat-Kartoffelgratin mit Weichkäse in Salzlake | 42 |
| 4.28 | Spinat-Spaghetti-Auflauf | 43 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.29 | Spinat-Wurst-Auflauf | 43 |
| 4.30 | Spinatauflauf | 44 |
| 4.31 | Spinatauflauf | 44 |
| 4.32 | Spinatauflauf | 45 |
| 4.33 | Spinatauflauf mit Grönland-Shrimps | 45 |
| 4.34 | Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci) | 46 |
| 4.35 | Spinatauflauf mit Tomaten | 46 |
| 4.36 | Spinatgratin | 47 |
| 4.37 | Tomaten-Spinat-Gratin | 48 |
| 4.38 | Würzspinat-Hack-Auflauf | 48 |
| 5 | Fischgerichte, Meeresfrüchte | 49 |
| 5.1 | Champignon - Spinatgemüse zu Lachs | 49 |
| 5.2 | Fisch auf Blattspinat | 49 |
| 5.3 | Fisch-Weggen | 50 |
| 5.4 | Fischfilet im Spinatbett | 50 |
| 5.5 | Fischfilets auf Spinat | 51 |
| 5.6 | Fischfilets mit Blattspinat | 52 |
| 5.7 | Florentiner Fischfilet | 52 |
| 5.8 | Florentiner Fischring | 53 |
| 5.9 | Forellenfilets auf Spinat | 53 |
| 5.10 | Gefüllte Forellen auf Blattspinat | 54 |
| 5.11 | Gefüllte Seezungenröllchen | 54 |
| 5.12 | Lachs-Spinatrolle | 55 |
| 5.13 | Lachsfilet mit Räucherlachs-Kruste | 55 |
| 5.14 | Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse | 56 |
| 5.15 | Lachssteak auf Spinatbett | 57 |
| 5.16 | Pochierte Lachsforellenfilets auf Jungspinat | 58 |
| 5.17 | Roulade mit Räucherlachs und Spinat | 58 |
| 5.18 | Schollenfilet mit Blattspinat | 59 |
| 5.19 | Schollenröllchen auf Blattspinat | 59 |
| 5.20 | Seelachsfilet mit Rahmspinat | 60 |
| 5.21 | Seeteufel im Lardo-Salzmantel gegart mit Senfspinat | 60 |
| 5.22 | Seeteufel mit Spinat und Buttersoße | 61 |
| 5.23 | Zander auf Spinat | 62 |
| 5.24 | Zander mit Blattspinat | 62 |
| 5.25 | Zander mit Spinat und Buttersoße | 63 |
| 5.26 | Zanderfilet auf Tomaten-Spinat | 63 |
| 6 | Fleischgerichte, Innereien | 65 |
| 6.1 | Carpaccio vom Schweinefilet mit Spinat-Kartoffeltörtchen | 65 |
| 6.2 | Duett vom Rind und Pute auf Blattspinat mit gebratenen Kartoffelkugeln | 65 |
| 6.3 | Fleischklößchen in Spinat-Zitronen-Soße | 66 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 6.4 | Fleischröllchen auf Blattspinat | 67 |
| 6.5 | Gigotsteak mit Spinat Toscana | 67 |
| 6.6 | Hack-Spieße im Spinat-Bett | 68 |
| 6.7 | Hackbraten mit Spinatfüllung | 68 |
| 6.8 | Hackroulade mit Spinat | 69 |
| 6.9 | Kalbfleischtaschen mit Schinken-Spinat-Füllung | 70 |
| 6.10 | KALBSFILET IM SPINAT-BLÄTTERTEIG-MANTEL | 70 |
| 6.11 | Kalbsfilet im Spinat-Strudelmantel | 71 |
| 6.12 | Kalbsrouladen mit Ei-Spinat-Füllung | 72 |
| 6.13 | Kalbsrouladen mit Spinatfüllung | 72 |
| 6.14 | Kalbsschnitzel mit Spinat | 73 |
| 6.15 | Lamm mit Spinat | 73 |
| 6.16 | Lamm-Pilaw mit Spinat | 74 |
| 6.17 | Lammschulter im Knoblauchkräuternetz auf Rosinenspinat mit gebratenen Kartoffele | 75 |
| 6.18 | Osterwurst | 75 |
| 6.19 | Piccata vom Kalb auf frischem Spinat | 76 |
| 6.20 | Rinderrouladen mit Spinat und Schafskäse | 77 |
| 6.21 | Rouladen mit Spinatfüllung | 77 |
| 6.22 | Saltimbocca mit Salat vom Babyspinat mit Cherrytomaten | 78 |
| 6.23 | Schweinebraten auf Blattspinat | 78 |
| 6.24 | Schweinefilet im Spinatmantel mit gratinierten Kartoffeln | 79 |
| 6.25 | Schweinenacken-Steaks mit Blattspinat und Pinienkernen | 80 |
| 6.26 | Schweinerollbraten mit Spinatfüllung | 80 |
| 6.27 | Spinat mit Hackfleisch und Joghurt | 81 |
| 6.28 | Stielkotelett gebraten auf Blattspinat mit Rucolatomen und gebratenen Kartoffele | 81 |
| 6.29 | Stielkotelett gebraten auf Blattspinat mit Rucolatomen und gebratenen Kartoffele | 82 |
| 6.30 | Überbackenes Schweinefilet auf jungem Blattspinat | 83 |
| 6.31 | Weißblaues Spinat-Soufflé zu Lammfleischblättchen | 83 |
| 7 | Geflügelgerichte | 85 |
| 7.1 | Chicken-Nuggets | 85 |
| 7.2 | Delbrücker Maispouardenbrust mit Spinat gefüllt in Morchelrahm und mit Kartoffelplätzchen | 85 |
| 7.3 | Entenbrust mit Spinat und Korianderzwiebeln | 86 |
| 7.4 | Gefüllte Hähnchenbrust auf Spinatsalat | 87 |
| 7.5 | Gefülltes Huhn | 87 |
| 7.6 | Hähnchen & Spinat mit Gorgonzola-Creme | 88 |
| 7.7 | Hähnchen-Cordon bleu mit Spinat | 89 |
| 7.8 | Hähnchenbrust auf Spinat | 90 |
| 7.9 | Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinat | 90 |
| 7.10 | Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinatsalat | 91 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 7.11 | Hähnchenspieße mit lauwarmem Spinatsalat und Joghurtsauce | 91 |
| 7.12 | Putenschnitzel mit Spinatfüllung | 92 |
| 7.13 | Putenspieße mit Frühlingsspinat | 93 |
| 7.14 | Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln | 93 |
| 8 | Getränke | 95 |
| 8.1 | Spinat-Curry-Smoothie | 95 |
| 8.2 | Spinat-Knoblauch-Smoothie | 95 |
| 9 | Grundlagen, Informationen | 97 |
| 9.1 | GRÜNER NUDELTEIG (GRUNDREZEPT) PASTA VERDE (RI- CETTA BASE) | 97 |
| 9.2 | Spinat | 97 |
| 9.3 | Spinat | 98 |
| 9.4 | Spinat | 98 |
| 9.5 | Spinat | 99 |
| 9.6 | Spinat - Frisches Frühlingsgemüse | 99 |
| 9.7 | Spinat - eine hochwertige Delikatesse | 100 |
| 9.8 | Weißer Sauce - am Beispiel von Spinat-Cannelloni | 102 |
| 10 | Käsegerichte | 103 |
| 10.1 | Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat | 103 |
| 10.2 | Grünkern-Raclette | 103 |
| 10.3 | Spinat-Raclette mit Lachs | 104 |
| 10.4 | Spinatpudding mit Käsesauce | 104 |
| 11 | Kartoffel-, Gemüsegerichte | 107 |
| 11.1 | Agnolotti mit Spinat | 107 |
| 11.2 | Bunte Kartoffelpfanne mit Spinat | 107 |
| 11.3 | Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat | 108 |
| 11.4 | Frischer Spinat | 108 |
| 11.5 | Gefüllte Kartoffel | 109 |
| 11.6 | Gefüllte Tomaten mit Spinat | 109 |
| 11.7 | Gefüllte Zwiebeln mit Spinat | 110 |
| 11.8 | Gemüse-Polenta mit Spinat | 110 |
| 11.9 | Gemüsehamburger | 111 |
| 11.10 | Geschmorte Spargel und Spinat | 111 |
| 11.11 | Indische Kartoffelschnitze mit Spinat-Raita | 112 |
| 11.12 | Indischer Rahmspinat | 113 |
| 11.13 | Kartoffel-Spinat-Curry | 113 |
| 11.14 | Kartoffeln mit Spinatfüllung | 114 |
| 11.15 | Kartoffelpfanne mit Spinat | 114 |
| 11.16 | Kartoffelpizza mit Spinat | 115 |
| 11.17 | Kartoffelsoufflé mit Spinatsalat | 115 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 11.18 | Laubfrösche | 116 |
| 11.19 | Macht-Liebe-Spinat-Burger - Rosenstolz | 117 |
| 11.20 | Pitas mit Spinat und Korinthen | 118 |
| 11.21 | Rahmspinatpfanne | 119 |
| 11.22 | Spargel Florentiner Art | 119 |
| 11.23 | Spargel mit Spinat und pochiertem Ei | 120 |
| 11.24 | Spinat - Eier - Pfännchen | 121 |
| 11.25 | Spinat fiorentina | 121 |
| 11.26 | Spinat mit Goji-Beeren | 122 |
| 11.27 | Spinat mit Reis | 122 |
| 11.28 | Spinat mit Rosmarin | 122 |
| 11.29 | Spinat mit Sesam | 123 |
| 11.30 | Spinat mit Soufflehaube | 123 |
| 11.31 | Spinat mit Steinpilz-Sahnesoße | 124 |
| 11.32 | Spinat nach Tessiner Art | 124 |
| 11.33 | Spinat-Hacktorte - mit Tomaten | 125 |
| 11.34 | Spinat-Törtchen | 125 |
| 11.35 | Spinat-Tortilla | 126 |
| 11.36 | Spinatfladen mit Schafskäse | 127 |
| 11.37 | Spinatgratin mit Schinkenkruste | 127 |
| 11.38 | Spinatklößchen mit Paprikasoße | 128 |
| 11.39 | Spinatpastete | 128 |
| 11.40 | Spinatpudding | 129 |
| 11.41 | Spinatpudding mit Buttersauce | 130 |
| 11.42 | Spinatpuffer mit Quarkdip | 130 |
| 11.43 | Spinatroulade | 131 |
| 11.44 | Spinatsoufflé | 132 |
| 11.45 | Überbackene Zucchini mit Spinat | 132 |
| 12 | Kuchen, Gebäck, Pralinen | 135 |
| 12.1 | Pikante Schinken-Spinatschnecken | 135 |
| 12.2 | Spinat-Croissants | 135 |
| 13 | Mehlspeisen, Nudeln | 137 |
| 13.1 | 'Chrutchräppli' (Spinatravioli) | 137 |
| 13.2 | Abgeschmelzte Maultascha | 137 |
| 13.3 | Agnolotti della Carnia | 138 |
| 13.4 | Agnolotti mit Fleisch | 139 |
| 13.5 | Bandnudeln in Blattspinat | 140 |
| 13.6 | Bandnudeln mit Schinken-Spinat-Soße | 140 |
| 13.7 | Bandnudeln mit Spinat | 141 |
| 13.8 | Bandnudeln mit Spinat-Sahne | 141 |
| 13.9 | Bandnudeln mit Spinatsauce und Gorgonzola | 142 |
| 13.10 | Blätterteigtaschen mit pikanter Käse-Füllung | 142 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 13.11 | Cannelloni mit Fleisch und Spinat | 143 |
| 13.12 | Cannelloni mit Ricotta und Spinat | 144 |
| 13.13 | Cannelloni mit Spinat und Ricotta | 144 |
| 13.14 | Cannelloni mit Spinat-Mascarpone | 145 |
| 13.15 | Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Walnuss-Füllung | 146 |
| 13.16 | Cannelloni mit Spinatfüllung | 146 |
| 13.17 | Capunet | 147 |
| 13.18 | Chizze alla Emilia | 147 |
| 13.19 | Chrutchräpfli(Spinatravioli) | 148 |
| 13.20 | Crêpes mit Spinat | 148 |
| 13.21 | Crêpes Parma | 149 |
| 13.22 | Crespelle mit Spinat und Ricotta | 150 |
| 13.23 | Crespelle-Torte mit Steinpilzen und Spinat | 150 |
| 13.24 | Fusilli mit Gorgonzola-Spinat-Soße | 151 |
| 13.25 | Gedämpfte Wantans | 152 |
| 13.26 | Gefüllte Conchiglioni | 152 |
| 13.27 | Gefüllte Crepes | 153 |
| 13.28 | Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauch-Spinat | 154 |
| 13.29 | Gefüllte Nudeln mit Käsesoße überbacken | 154 |
| 13.30 | Gefüllte Rollen mit Spinat und Chilisoße | 155 |
| 13.31 | Gefüllte Teigtaschen mit Spinat | 156 |
| 13.32 | Geschmolzene Teigtaschen auf Blattspinat | 156 |
| 13.33 | Girandole al Salmone - Girandole mit Lachs | 157 |
| 13.34 | Gnocchi mit Spinat-Pesto | 158 |
| 13.35 | Gratinierte Spinatcannelloni | 158 |
| 13.36 | Gratinierte Spinatgnocchi | 159 |
| 13.37 | Gratinierte Spinatpfannkuchen | 160 |
| 13.38 | Green Pie | 160 |
| 13.39 | Griechischer Spinatkuchen | 161 |
| 13.40 | Griechischer Spinatkuchen | 161 |
| 13.41 | Grüne Lasagne | 162 |
| 13.42 | Grüne Pfannkuchen mit Sommergemüse | 163 |
| 13.43 | Grüne Pizzarolle | 163 |
| 13.44 | Grüne Spätzli | 164 |
| 13.45 | Hackfleisch-Spinat-Strudel | 164 |
| 13.46 | Hähnchen-Spinat-Quiche mit Käse-Eier-Milch | 165 |
| 13.47 | Herzhafte Quark-Törtchen | 166 |
| 13.48 | Italienische Ostertorte mit Spinat | 166 |
| 13.49 | Käsespätzle mit Blattspinat | 167 |
| 13.50 | Käsknödel auf frischem Blattspinat | 168 |
| 13.51 | Kleine Spinatkuchen | 168 |
| 13.52 | Kleine Spinatkuchen | 169 |
| 13.53 | Knusprige Spinatknödel | 170 |
| 13.54 | Kräuter-Gnocchi | 170 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 13.55 | Krapfen mit verstecktem Ei | 171 |
| 13.56 | Lasagne mit Spinat | 172 |
| 13.57 | Lasagne von Hackfleisch-Spinat und Tomaten mit Mozzarella überbacken | 172 |
| 13.58 | Lasagne-Pasticcio | 173 |
| 13.59 | Lasagne mit Spinat | 174 |
| 13.60 | Linguine mit Spinat-Käse-Soße | 175 |
| 13.61 | Makkaroni-Auflauf mit Spinat | 175 |
| 13.62 | Malfatti | 176 |
| 13.63 | Maultaschen | 177 |
| 13.64 | Maultaschen | 177 |
| 13.65 | Maultaschen mit Spinat | 178 |
| 13.66 | Maultaschen mit Spinat und Hacksoße | 179 |
| 13.67 | Maultaschen mit Spinatfüllung | 179 |
| 13.68 | Österlicher Spinatkuchen | 180 |
| 13.69 | Palatschinken Trikolore | 181 |
| 13.70 | Penne mit frischem Spinat an Käseschaum | 181 |
| 13.71 | Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung | 182 |
| 13.72 | Pfannkuchensäckchen | 183 |
| 13.73 | Pikante Tarte mit Spinat | 183 |
| 13.74 | Pilztarte mit Spinat - und Parmaschinken | 184 |
| 13.75 | Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino | 184 |
| 13.76 | Rahmspinat mit Ei im Nudelnest | 185 |
| 13.77 | Ravioli della Val Pusteria | 186 |
| 13.78 | RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA RAVIOLI MIT SPINAT-RICOTTA-FÜLLUNG | 186 |
| 13.79 | Ravioli mit Fleisch und Spinat | 187 |
| 13.80 | Ravioli mit Spinat und Zucchini | 188 |
| 13.81 | Ricotta-Spinat-Dorati | 188 |
| 13.82 | Riesen-Ravioli | 189 |
| 13.83 | Riesen-Ravioli mit Spinat | 189 |
| 13.84 | Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat | 190 |
| 13.85 | Rohe Spinatwähe | 191 |
| 13.86 | Salami mit Spinat auf Crêpes | 192 |
| 13.87 | Schinken-Spinat-Crêpes | 192 |
| 13.88 | Schinken-Spinat-Hörnli | 193 |
| 13.89 | Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung | 193 |
| 13.90 | Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce | 194 |
| 13.91 | Spinat Calzone | 194 |
| 13.92 | Spinat mit Bandnudeln | 195 |
| 13.93 | Spinat-Börek | 195 |
| 13.94 | Spinat-Brät-Wähe | 196 |
| 13.95 | Spinat-Cannelloni | 197 |
| 13.96 | Spinat-Crepes | 197 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 13.97 | Spinat-Crespelle | 198 |
| 13.98 | Spinat-Eier-Pizza | 199 |
| 13.99 | Spinat-Gnocchi | 199 |
| 13.100 | Spinat-Goronzola-Kuchen | 200 |
| 13.101 | Spinat-Hackfleisch-Lasagne | 200 |
| 13.102 | Spinat-Käse-Lasagne | 201 |
| 13.103 | Spinat-Lasagne | 201 |
| 13.104 | Spinat-Lasagne | 202 |
| 13.105 | Spinat-Lasagne | 203 |
| 13.106 | Spinat-Lasagne mit Käsesoße | 203 |
| 13.107 | Spinat-Lasagne mit Tagliatelle | 204 |
| 13.108 | Spinat-Maultaschen | 204 |
| 13.109 | Spinat-Nudeln mit Nuss-Sauce | 205 |
| 13.110 | Spinat-Nudeltopf | 206 |
| 13.111 | Spinat-Pilz-Lasagne | 206 |
| 13.112 | Spinat-Quiche | 207 |
| 13.113 | Spinat-Quiche | 208 |
| 13.114 | Spinat-Quiche | 208 |
| 13.115 | Spinat-Spätzle | 209 |
| 13.116 | Spinat-Tarte | 210 |
| 13.117 | Spinat-Taschen | 210 |
| 13.118 | Spinat-Zwiebel-Taschen | 211 |
| 13.119 | Spinatkräpfchen | 211 |
| 13.120 | Spinatkuchen | 212 |
| 13.121 | Spinatkuchen mit Teiggitter | 212 |
| 13.122 | Spinatküchlein | 213 |
| 13.123 | Spinatlasagne | 214 |
| 13.124 | Spinatlasagne | 215 |
| 13.125 | Spinatlasagne mit Austernpilzen und Blauschimmelkäse überbacken | 215 |
| 13.126 | Spinatnudeln mit Pilzragout | 216 |
| 13.127 | Spinatpenne mit Spiegelei | 216 |
| 13.128 | Spinatpfannkuchen | 217 |
| 13.129 | Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda | 217 |
| 13.130 | Spinatpitta | 218 |
| 13.131 | Spinatquiche | 218 |
| 13.132 | Spinatquiche mit Mandeln und Rosinen | 219 |
| 13.133 | Spinatsoße mit Seeteufel | 220 |
| 13.134 | Spinatspätzle mit Mandeln | 220 |
| 13.135 | Spinatstrudel | 221 |
| 13.136 | Spinatstrudel | 222 |
| 13.137 | Spinattaschen | 222 |
| 13.138 | Spinattorte | 223 |
| 13.139 | Spinattorte | 224 |
| 13.140 | Spinattorte | 224 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 13.141 | Spinattorte mit Ei | 225 |
| 13.142 | Spinatwähe | 225 |
| 13.143 | Spinatwähe | 226 |
| 13.144 | Spinatwähe (Spinatwaihe) | 226 |
| 13.145 | Spinatwähe mit Fisch | 227 |
| 13.146 | Spiralnudeln mit Kürbis-Spinat-Sauce | 227 |
| 13.147 | Spiralnudeln mit Kürbis-Spinatsoße | 228 |
| 13.148 | Spiralnudeln mit Spinat | 229 |
| 13.149 | Strudel mit Ricotta und Spinat | 229 |
| 13.150 | TAGLIATELLE DI ORTICA CON SPINACCI BRENNESELN- DELN MIT SPINAT | 230 |
| 13.151 | Tagliatelle mit Blattspinat, zartem Rauchschinken und Pinienkernen | 231 |
| 13.152 | Tagliatelle mit Spinat | 231 |
| 13.153 | Tagliatelle mit Spinat | 232 |
| 13.154 | Tagliatelle mit Spinat | 232 |
| 13.155 | Tagliatelle mit Spinat, Tomaten und Speck | 233 |
| 13.156 | Tiroler Spinatnockerln | 234 |
| 13.157 | Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Salbeibutter | 234 |
| 13.158 | Wraps mit Spinat-Füllung | 235 |
| 13.159 | Zitronen-Spaghetti mit Spinat | 236 |
| 14 | Pasteten, Terrinen | 237 |
| 14.1 | Griechische Schafskäse-Pastete | 237 |
| 14.2 | Makkaroni-Spinat-Terrine | 238 |
| 14.3 | Schinken-Spinat-Pastete | 239 |
| 14.4 | Spargelpastete | 239 |
| 14.5 | Spinat-Käse-Taschen | 240 |
| 15 | Reisgerichte | 243 |
| 15.1 | Reisbällchen auf Spinat | 243 |
| 15.2 | Risotto mit Spinat | 243 |
| 15.3 | Spinat-Reistorte mit würzigen Bauchspeckwürfeln | 244 |
| 15.4 | Spinat-Risotto | 245 |
| 15.5 | Spinatreis - Spanakóriso | 245 |
| 16 | Salate | 247 |
| 16.1 | Bunter Spinat-Salat | 247 |
| 16.2 | Bunter Spinatsalat | 247 |
| 16.3 | Eierkroketten auf Spinatsalat mit Tomaten | 248 |
| 16.4 | Ensalada de Espinacas - Spinatsalat | 249 |
| 16.5 | Fruchtiger Spinatsalat | 249 |
| 16.6 | Grüner Kartoffelsalat | 249 |
| 16.7 | Nudel-Spinat-Salat | 250 |
| 16.8 | Porree-Spinat-Salat | 250 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 16.9 | Salade d'Épinards (Spinatsalat) | 251 |
| 16.10 | Siedfleischsalat mit Frühlingsspinat | 252 |
| 16.11 | Spargel-Spinat-Salat | 252 |
| 16.12 | Spinat mit Vinaigrette und Pinienkernen | 253 |
| 16.13 | Spinat-Karotten-Salat mit Sprossen und Datteln | 253 |
| 16.14 | Spinat-Linsen-Austernpilze-Salat | 254 |
| 16.15 | Spinat-Salat mit exotischen Früchten | 254 |
| 16.16 | Spinat-Salat mit Käse | 255 |
| 16.17 | Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing | 255 |
| 16.18 | Spinatsalat | 256 |
| 16.19 | Spinatsalat | 256 |
| 16.20 | Spinatsalat | 257 |
| 16.21 | Spinatsalat | 257 |
| 16.22 | Spinatsalat | 257 |
| 16.23 | Spinatsalat | 258 |
| 16.24 | Spinatsalat | 258 |
| 16.25 | Spinatsalat | 259 |
| 16.26 | Spinatsalat | 259 |
| 16.27 | Spinatsalat | 260 |
| 16.28 | Spinatsalat | 260 |
| 16.29 | Spinatsalat mit Äpfeln und Nüssen | 261 |
| 16.30 | Spinatsalat mit Austernpilzen | 261 |
| 16.31 | Spinatsalat mit Bärlauch | 261 |
| 16.32 | Spinatsalat mit Bärlauch | 262 |
| 16.33 | Spinatsalat mit Brie, Sesam und Pfirsich | 262 |
| 16.34 | Spinatsalat mit Champignons | 263 |
| 16.35 | Spinatsalat mit Erdbeeren | 263 |
| 16.36 | Spinatsalat mit geräuchertem Huhn | 264 |
| 16.37 | Spinatsalat mit Grapefruits | 264 |
| 16.38 | Spinatsalat mit Joghurt | 265 |
| 16.39 | Spinatsalat mit karamellisiertem Apfel | 265 |
| 16.40 | Spinatsalat mit Krabben und Kressesahne | 266 |
| 16.41 | Spinatsalat mit Lammscheiben | 266 |
| 16.42 | Spinatsalat mit Mozzarella | 267 |
| 16.43 | Spinatsalat mit Nuss-Soße | 267 |
| 16.44 | Spinatsalat mit Pinienkernen und gebratenem Zander | 268 |
| 16.45 | Spinatsalat mit Roastbeef | 268 |
| 16.46 | Spinatsalat mit Roquefortsoße | 269 |
| 16.47 | Spinatsalat mit Speck | 269 |
| 16.48 | Spinatsalat mit Ziegenkäse | 270 |
| 16.49 | Warmer Spinat-Salat | 270 |

| | |
|---|------------|
| 17 Saucen, Marinaden | 273 |
| 17.1 Caesar's Dressing | 273 |
| 17.2 Gorgonzola-Walnuss-Sauce | 273 |
| 17.3 Lachs-Sahne-Sauce | 273 |
| 17.4 Spinat-Dip zu rohem Gemüse | 274 |
| 17.5 Spinat-Käse-Soße | 274 |
| 17.6 Spinat-Mayonnaise | 275 |
| 17.7 Spinat-Mayonnaise zu Gemüse und Meeresfrüchten | 275 |
| 17.8 Spinat-Oliven-Pesto | 275 |
| 17.9 Spinatcreme | 276 |
| 17.10 Spinatpesto | 276 |
| 17.11 Spinatsoße | 277 |
| 17.12 Spinatsoße mit Scampi | 277 |
| 18 Sonstiges | 279 |
| 18.1 Edelfisch-Fondue im Dillblütensud | 279 |
| 18.2 Fondue chinoise | 279 |
| 19 Vegetarisches, Vollwert | 283 |
| 19.1 Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu | 283 |
| 19.2 Dinkel mit Spinatsahne | 283 |
| 19.3 Gebratener Tofu mit Gemüsehirse | 284 |
| 19.4 Maisschnitten mit Tomatensauce | 285 |
| 19.5 Maultaschen mit Spinat-Tofu | 286 |
| 20 Vorspeisen, Suppen | 289 |
| 20.1 Acquacotta - Spinatsuppe mit Ei | 289 |
| 20.2 Barlauch-Spinatsuppe mit Pesto | 289 |
| 20.3 Fischbrühe mit Safran | 290 |
| 20.4 Frühlingsspinat-Suppe | 291 |
| 20.5 Frühlingssuppe mit Spinatklößchen | 291 |
| 20.6 Gratiniertes Spinat | 292 |
| 20.7 Grüne Suppe mit Austernpilzen | 293 |
| 20.8 Heißer Genuss in Grün | 294 |
| 20.9 Heißer Genuss in Grün | 294 |
| 20.10 Hirtensuppe | 295 |
| 20.11 Käse-Spinat-Kugeln | 295 |
| 20.12 Käsesuppe mit Spinat | 296 |
| 20.13 Kartoffelsuppe mit Spinat | 296 |
| 20.14 Kürbissuppe mit Spinat | 297 |
| 20.15 Landhaus-Suppe | 297 |
| 20.16 Ricotta-Pastetchen mit Spinatsauce | 298 |
| 20.17 Russische Fleischsuppe | 298 |
| 20.18 Schwarzwurzel-Soufflé | 299 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 20.19 | Spinat-Antipasto | 300 |
| 20.20 | Spinat-Cremesuppe | 300 |
| 20.21 | Spinat-Cremesuppe | 301 |
| 20.22 | Spinat-Curry-Suppe | 301 |
| 20.23 | Spinat-Käse-Suppe | 302 |
| 20.24 | Spinat-Kartoffel-Suppe mit Mandeln | 302 |
| 20.25 | Spinat-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei | 303 |
| 20.26 | Spinat-Toast | 303 |
| 20.27 | Spinatcreme-Suppe | 304 |
| 20.28 | Spinatcremesüppchen mit Tomaten-Concassée | 304 |
| 20.29 | Spinatcremesuppe | 305 |
| 20.30 | Spinatcremesuppe mit Schinken-Nocken | 305 |
| 20.31 | Spinatküchlein | 306 |
| 20.32 | Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci) | 307 |
| 20.33 | Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen | 307 |
| 20.34 | Spinatrolle mit Krabben | 308 |
| 20.35 | Spinatschaumsuppe | 308 |
| 20.36 | Spinatsuppe | 309 |
| 20.37 | Spinatsuppe | 309 |
| 20.38 | Spinatsuppe | 310 |
| 20.39 | Spinatsuppe | 310 |
| 20.40 | Spinatsuppe | 311 |
| 20.41 | Spinatsuppe | 311 |
| 20.42 | Spinatsuppe | 311 |
| 20.43 | Spinatsuppe | 312 |
| 20.44 | Spinatsuppe | 312 |
| 20.45 | Spinatsuppe 'Grüne Woche' | 313 |
| 20.46 | Spinatsuppe mit Croûtons Zuppa di spinaci con croutons | 313 |
| 20.47 | Spinatsuppe mit Ei | 314 |
| 20.48 | Spinatsuppe mit gebackenen Sauermilchkäs-Knödeln | 314 |
| 20.49 | Spinatsuppe mit Gorgonzola | 315 |
| 20.50 | Spinatsuppe mit Hackfleischklößchen | 315 |
| 20.51 | Spinatsuppe mit Kresse und harten Eiern | 316 |
| 20.52 | Spinatsuppe mit Orangen-Croûtons | 316 |
| 20.53 | Süßkartoffel-Kissen | 317 |
| 20.54 | Teufelssuppe | 318 |
| 20.55 | Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos | 318 |

1 Beilagen

1.1 Blattspinat

| | |
|------------------------------|------------|
| 1 kg frischer Blattspinat, | Salz, |
| 1 EL Butter, | Pfeffer, |
| 1 Schalotte (fein gehackt), | Muskatnuss |
| 2 Knoblauchzehen (gepresst), | |

Den Spinat putzen, gut waschen und mit dem noch an den Blättern haftenden Wasser in einem großen Topf dämpfen. Danach abgießen und abtropfen lassen. (Wenn tiefgefrorenes Gemüse verwendet wird, fällt dieser Arbeitsvorgang weg.) In einem Topf die Butter erhitzen und Schalotte und Knoblauchzehen darin glasig werden lassen. Den Spinat dazugeben und mitdämpfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipp: Anstatt Spinat kann auch Mangold oder anderes Blattgemüse verwendet werden.

1.2 Blattspinat

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 400 g frischer Spinat | Pfeffer |
| 50 g Speckwürfel | Muskat |
| 1/2 Zwiebel | 100 g Sahnequark |
| 1 kl. Knoblauchzehe | 2 EL Greyerzer Käse (gerieben) |
| 1/2 TL Salz | |

Gut gewaschenen Spinat tropfnass in eine Schüssel geben, ohne Deckel 5 Minuten bei 600 W im Mikrowellengerät garen, 1 - 2 mal umrühren, danach auf einem Sieb abtropfen lassen. Speck-, Zwiebelwürfel und durchgepresste Knoblauchzehe in eine Schüssel geben, offen 4 Minuten mit 600 W garen. Spinat zugeben, würzen, Quark und Käse untermischen. 5 Minuten mit 600 W ohne Deckel garen. Vor dem Servieren 2 - 3 Minuten stehen lassen. 30 g Eiweiß, 48 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 2801 kJ, 668 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

1.3 Blattspinat

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 2 Personen | 1/2 TL Salz |
| 400 g frischer Spinat | Pfeffer aus der Mühle |
| 50 g Speckwürfeli | wenig Muskat |
| 1/2 Zwiebel, gehackt | 100 g Rahmquark |
| 1 klein. Knoblauchzehe, gepresst | 2 EL Greyerzer, gerieben |

Gewaschenen Spinat tropfnass in eine Schüssel geben.

Garen: offen 5 Min./ 600 W, 2-3mal umrühren. Spinat abtropfen lassen. Speckwürfeli, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben.

Anbraten: offen 4 Min./ 600 W. Spinat begeben, würzen. Quark und Käse daruntermischen.

Garen: offen 5 Min./ 600 W. Standzeit: 2-3 Min.

Tipps - Anstelle von frischem Spinat tiefgekühlten Blattspinat (ca. 300 g) verwenden. Spinat aus der Packung nehmen und in eine Schüssel geben. 7 Min./ 600 W auftauen. Das erste Garen entfällt. - Statt Rahmquark Ricotta unter den Spinat mischen. - Vor dem Garen Pinienkerne über das Gericht streuen. - Spinat auf Toast anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

1.4 Blattspinat mit Käsekruste

| | |
|---------------------|------------------------------|
| 1.5 kg Blattspinat | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Zwiebel | 1 Prise Zucker |
| 1 Knoblauchzehe | geriebene Muskatnuss |
| 30 g Holland-Butter | 150 g Pikantje van Gouda |
| 4 EL Weißwein | Holland-Butter für die Form |
| Salz | 4 EL süße Sahne |

Den Spinat verlesen, waschen HÖH und abtropfen lassen. Die harten Stielenden abknipsen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Beides in Butter glasig werden lassen. Spinat portionsweise zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Wein, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten.

Käse grob reiben. Eine feuerfeste Form einbuttern, Spinat hineingeben und mit Käse bestreuen. Sahne darüber träufeln. Den Spinat bei 220°C im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten überbacken, bis der Käse zart gebräunt ist. Zu kurzgebratenem Fleisch oder pochiertem Fisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.5 Blumenkohl 'Florentiner Art'

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| <i>Zutaten</i> | Maggi Würzmischung 2 |
| 1 klein. Blumenkohl | 1 Zwiebel |
| Wasser | 1 Knoblauchzehe |
| Fondor | 10 g Butter oder Margarine |
| 30 g Butter oder Margarine | 1 Pkg. Blattspinat, tiefgefroren |
| 40 g Mehl | 1 Tomate |
| 1/4 l Blumenkohlwasser | 1 EL Käse, ger. |
| 1/4 l Milch | |

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser mit Fondor zum Kochen bringen, Blumenkohl darin kochen und abtropfen lassen. Aus Butter oder Margarine, Mehl, Blumenkohlwasser und Milch eine Mehlschwitze bereiten und mit Maggi Würzmischung 2 würzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter oder Margarine glasig braten. Die Hälfte der Mehlschwitze dazugeben, Blattspinat zufügen, langsam auftauen lassen, mit Fondor würzen und nach Anweisung garen. Den Blumenkohl mit der restlichen Mehlschwitze mischen und heiß werden lassen. Den Spinat kranzförmig anrichten, Blumenkohl in die Mitte geben. Tomate überbrühen, Haut abziehen, Tomate in kleine Würfel schneiden und mit geriebenem Käse über dem Blumenkohl verteilen. Brennwert pro Portion ca.: 915 kJ (220 kcal) Nährwert pro Portion ca.: E: 10 g, KH: 17 g, F: 12 g

Mengenangabe: 4 Portionen

1.6 Gedünsteter Spinat

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1 kg frischen Spinat | Salz |
| 2 Knoblauchzehen | weißer Pfeffer (frisch gemahlen) |
| 3 EL Olivenöl | 75 g Parmesankäse |
| 1/2 Zitrone, Saft von | |

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und tropfnass auf höchster Einstellung zusammenfallen lassen. Die Knoblauchzehen pellen, in Scheiben schneiden. Das Öl auf höchster Einstellung erhitzen. Die Knoblauchzehen zugeben und auf 2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 andünsten. Den Spinat zufügen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 etwa 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorm Servieren mit grob geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.7 Gedünsteter Spinat

1 kg Spinat, frischen
Salz
weißer Pfeffer
3 EL Olivenöl

1/2 Zitrone, Saft von
frisch gemahlener weißer Pfeffer
75 g Parmesankäse

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und tropfnass auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen und zusammenfallen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden. Das Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen. Die Knoblauchzehen zugeben und auf 2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 andünsten. Den Spinat zufügen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorm Servieren mit grob geriebenem Parmesankäse bestreuen. Beilagentipp: Stangenweißbrot Tipp: Sehr delikater, wenn Sie 200g Lachsfilet würfeln, in einer beschichteten Pfanne mit heißem Pflanzenöl kurz dünsten und unter den Spinat heben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion: etwa: 190 kcal / 798 kJ

1.8 Rahmspinat

1 kg Spinat,
50 g Butter,
1 EL Mehl,

300 ml Sahne,
Salz,
Muskatnuss

Den gewaschenen Spinat in Salzwasser blanchieren, abseihen und auskühlen lassen. Butter schmelzen und den abgetropften und klein gehackten Spinat darin angehen lassen. Mehl darunter rühren und mit Sahne angießen. Etwas einkochen lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

1.9 SFORMATO DI SPINACI - SPINAT-PUDDING

2 EL Butter
1 Zwiebel
1 gehäufte EL Mehl
3/4 l Milch
Salz, Pfeffer
Lorbeerblatt
1 kg geputzter Spinat
(blanchiert und ausgedrückt gewogen;

das sind ca. 1400 g roh)
4 Eigelb
125 g frisch geriebener Parmesan
125 g Fontinakäse oder Mozzarella
Muskatnuss
Butter zum Ausstreichen der Form
Semmelbrösel zum Ausstreuen

1.10 SPINACI ALL' AGLIO E PEPERONCINO SPINATBÄLLCHEN MIT KNOBLAUCH UND CHILI

Zunächst eine Bechamelsauce zubereiten: In der heißen Butter die feingehackte Zwiebel andünsten, mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Die Milch angießen, salzen, pfeffern und das Lorbeerblatt zufügen. Etwa 30 Minuten leise köcheln, bis die Sauce dick genug ist. Durch ein Sieb streichen. Den blanchierten Spinat mit einem scharfen Messer fein schneiden. Mit den Eigelb, der Bechamelsauce, dem geriebenen Käse sowie dem in Würfel geschnittenen Fontina- oder Mozzarellakäse mischen. Mit Salz, Pfeffer und reichlich frisch geriebener Muskatnuss würzen. Diese Masse in eine gebutterte, mit Semmelbröseln ausgestreute Form füllen.

40 Minuten im Wasserbad garen, und zwar entweder in einem ausreichend großen Topf oder im 200 Grad heißen Backofen.

Den Spinat-Pudding auf eine Platte stürzen. Als Gemüse-Beilage servieren. Oder zusammen mit Cibreo, einem Ragout aus Hühnerlebern, als ganzes Essen zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 1 Pudding- oder Guglhupf-Form von 1,5 l Inhalt:

1.10 SPINACI ALL' AGLIO E PEPERONCINO SPINATBÄLLCHEN MIT KNOBLAUCH UND CHILI

1000 g Blattspinat

2-4 Knoblauchzehen

Salz

1 frische Chilischote

5 EL Olivenöl

Den Spinat sorgfältig verlesen, dabei alle Stiele abknipsen. Die Blätter mehrmals waschen. In reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit die schöne Farbe erhalten bleibt. Öl mit feingeschnittenem Knoblauch und Chili verrühren. Über die zu Bällchen geformten, gut ausgedrückten Spinatblätter gießen und ziehen lassen.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

1.11 SPINACI CON UVE E PINOLI SPINAT MIT ROSINEN UND PINIENKERNEN

1000 g Spinat

75 g in Vin Santo eingeweichte Rosinen

Salz

75 g Pinienkerne

5 EL Olivenöl

Den sorgfältig geputzten, von allen Stielen befreiten Spinat in sprudelnd kochendem Salzwasser einmal aufwallen lassen, sofort abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Schließlich im heißen Olivenöl schwenken, dabei die abgetropften Rosinen und Pinienkerne untermengen und salzen. Warm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

1.12 Spinat auf französische Art

| | |
|--------------|-----------------------------|
| 1 kg Spinat, | 1/8 l kräftige Hühnerbrühe, |
| 50 g Butter, | Salz, |
| 1 EL Mehl, | Muskatnuss |

Den gewaschenen Spinat in Salzwasser blanchieren. Das Blattgemüse abseihen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen und mit Hühnerbrühe ablöschen. Zu einer cremigen Sauce einkochen lassen. Den ausgedrückten und fein gehackten Spinat dazumischen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die restliche Butter unterrühren und servieren.

1.13 Spinat in Käse-Creme-Soße

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| 2 Eigelb | 20 g Butter |
| 100 g Edelpilzkäse (50 % Fett i. Tr.) | 1 Knoblauchzehe |
| 1/8 l Schlagsahne | 1 Schalotte |
| 1/8 l Weißwein | 1 kg Spinat |

Spinat verlesen, gründlich waschen und tropfnass in einen Topf geben. Zugedeckt dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Abtropfen lassen. Für die Soße Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Beides in die geschmolzene Butter geben und andünsten. Den Edelpilzkäse in kleine Stücke schneiden, hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Anschließend vom Herd nehmen, Eigelb verschlagen und unterrühren. Die Soße zum Spinat reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

318 kcal / 1331 kJ

1.14 Spinat mit Pinienkernen

| | |
|---------------------------------|---------------|
| <i>Zutaten</i> | 40 g Rosinen |
| 1/2 Glas Vin Santo | 1 kg Spinat |
| (Wein aus getrockneten Trauben) | 1 EL Olivenöl |
| oder Weißwein | 1 Pr. Salz |

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| weißer Pfeffer | 1/4 Knoblauchzehe |
| 1 Pr. ger. Muskatnuß | 3 Sardellenfilets |
| 40 g Butter oder Margarine | 50 g Pinienkeme |
| 50 g Frühlingszwiebeln | 1 EL gehackte Petersilie |

Wein leicht erwärmen, Rosinen zugeben, einige Zeit darin quellen lassen. Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 erhitzen, Spinat 5 Min. andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einem Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 zerlaufen lassen, in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln und durchgepreßten Knoblauch darin glasig dünsten. Feingehackte Sardellenfilets, eingeweichte Rosinen und Spinat zugeben, 5 Min. dünsten. Pinienkerne und Petersilie zufügen, nochmals abschmecken. Schmeckt als Beilage zu Fleisch oder als Vorspeise.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.15 Spinat-Chnöpfl (Spinatspätzle)

| | |
|---|------------------|
| 300 g Mehl, | froren, |
| 40 g Grieß, | 1 EL Salz, |
| 3 Eier, | 1 dl Wasser, ca. |
| 100 g gehackter Rahmspinat, frisch oder ge- | |

Mehl, Grieß, Eier, Salz und Spinat in einer Schüssel vermischen; Wasser nach und nach beifügen und die Masse so lange zu einem Teig verarbeiten, bis dieser leichte Blasen aufweist. Den Teig durch das Knöplisieb in das in einer Kasserolle kochende Wasser treiben und die Knöpfl so lange ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Herausnehmen und in kaltem Wasser abkühlen. Die Knöpfl lassen sich gut vorbereiten. Vor dem Anrichten werden sie in Butter in einer Pfanne aufgewärmt.

1.16 Spinat-Knödel

| | |
|----------------------|---------|
| 400 g TK-Blattspinat | Salz |
| 300 g Ricotta | Pfeffer |
| 30 g Mehl | Muskat |
| 2 Eiern | |

TK-Blattspinat auftauen und grob hacken. Mit Ricotta, Mehl sowie den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Mit einem Löffel von der Masse Nocken abstechen und zu kleinen Bällchen formen. 2 l gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Knödel darin bei schwacher Hitze 6-8 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen

lassen.

Mengenangabe: 4 Personen:

1.17 Spinatknödel

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 150 g frischer Spinat | 1 Bd. Petersilie |
| 1/8 l Milch | 3 Eier |
| 250 g altbackene Brötchen | 150 g Holland-Gouda, mittelalt |
| 80 g Mehl | 70 g zerlassene Butter |
| 1 klein. Zwiebel | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeffer |

Den Spinat verlesen, waschen, nur kurz abtropfen und in einen Topf füllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3 - 4 Minuten zusammenfallen lassen. Anschließend mit der Milch im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Brötchen fein würfeln. Mit Mehl vermischen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Alles zu den Brötchen geben.

Spinatmilch über die Brötchen gießen. Eier, frisch geriebenen Käse und die Butter untermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Aus dem Teig mit nassen Händen Knödel formen. Die Knödel dabei ganz fest rollen, so dass sie außen ganz glatt sind. In kochendes Salzwasser geben und bei milder Hitze in 15-18 Minuten gar ziehen lassen. Zu einem Braten servieren.

Tipp: Stattfrischem Spinat können Sie 150 g tiefgekühlten Spinat verwenden. Die Milchmenge dann etwas reduzieren.

1.18 Spinatkroketten

| | |
|---------------|---------------------|
| 600 g Spinat, | 2 EL Öl, |
| 4 Eier, | 150 ml Sahne, |
| 1 EL Mehl, | Salz, |
| 60 g Butter, | Pfeffer, |
| 80 ml Milch, | 2 Scheib. Toastbrot |

Spinat waschen, 5 Minuten im Salzwasser kochen, abtropfen lassen und auspressen.

In der Küchenmaschine oder mit einem Messer auf dem Holzbrett fein hacken.

50 g Butter in einer Kasserolle schmelzen. Den Spinat dazugeben und die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen. Das Mehl beifügen und zwei Minuten durchkochen. Mit der kalten Milch ablöschen. Zwei Minuten unter ständigem Rühren kochen.

Eier verquirlen und langsam unter Rühren zum Spinat geben. Salzen, pfeffern. Weitere zwei Minuten köcheln und dann Abkühlen lassen.

Dann mit einem Esslöffel Spinat abstechen und auf einem bemehlten Brett zu kleinen Scheiben formen. Diese im Öl- Butter-Gemisch von beiden Seiten braten.

In der Zwischenzeit aus den Toastbrotsscheiben je vier Dreiecke schneiden und in Butter goldbraun anbraten. Die Spinatkroketten anrichten, mit der Sahne begießen und mit den Croutons garnieren.

1.19 Spinatschnitten

| | |
|---------------|--------------------|
| Spinatreste | 200 g Semmelbrösel |
| alte Brötchen | 1 Ei |
| 2 EL Fett | Fett |

Spinat dünsten, Weißbrot in Würfel schneiden und in Fett anrösten. Beides zusammen mit dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig vermischen, der sich in Schnitten formen lässt , diese in Semmelbröseln wenden und von beiden Seiten schön braun braten.

2 Brot, Aufstrich

2.1 Grünes Brot

500 g längliches Weißbrot

Füllung

500 g frischer, blanchierter oder
400 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut,
abgetropft
2 EL Sulzpulver
3 EL Wasser

1 saurer Halbrahm (ISO g)

1/2 TL Salz

Pfeffer

Muskat

1 klein. Zwiebel,

an der Bircherraffel gerieben

100 g Fetakäse, in 1 cm großen Würfeln

3 Eier, hartgekocht, geschält

Das Brot auf einer Seite anschneiden, mit einem langen Messer so aushöhlen, dass 1-2 cm Brotrand übrig bleibt. Das Ausgehöhlte zur Seite legen.

Für die Füllung Sulzpulver mit dem kochenden Wasser auflösen. Spinat, sauren Halbrahm, Gewürze, Zwiebeln und ca. 50 g des zur Seite gelegten Brotes im Mixer pürieren, dabei das aufgelöste Sulzpulver langsam zugeben. In eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest zu werden beginnt. Dann die Käsewürfel daruntermischen. Die Masse satt ins Brot füllen, dazwischen die Eier hintereinander in die Mitte der Füllung drücken. Brotanschnitt andrücken. Das Brot in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 1/2 Tag kühl stellen.

Zum Servieren in Tranchen schneiden.

Tipp: Anstelle von Fetakäse einen Halbhart- oder Hartkäse verwenden.

2.2 Spinat-Sandwich aus der Pfanne

8 Scheib. entrindetes Sandwichbrot

4 EL Mehl

40 g Markenbutter

Salz, Pfeffer

abgeriebene Zitronenschale

1 EL gehackter Salbei

75 g fein gewürfelter Butterkäse

20 g Rosinen

40 g grob gehackte Walnüsse

300 g Blattspinat (TK)

30 g Butterschmalz

2 frische Eier

Den Spinat nach Anweisung auf der Packung auftauen und zusammen mit dem Salbei kurz durchkochen. Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen. Spinat ausdrücken und grob hacken. Mit Walnüssen, Rosinen, Käse, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren und auf der Hälfte der Brotscheiben verteilen. Restliche Scheiben darauflegen und gut andrücken. Eier verquirlen und das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brote

zuerst in Mehl, dann gut in verquirltem Ei wenden (auch die Kanten) und im heißen Butterschmalz von jeder Seite ca. 3 min braun ausbacken. Brote längs durchschneiden, mit Salbei garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

520 kcal / 2200 kJ

2.3 Spinat-Toast

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 400 g frischer Spinat | 4 Scheib. Toastbrot |
| 30 g Butter | 30 g Butter zum Bestreichen |
| 1 Zwiebel | 2 hart gekochte Eier |
| Salz | Pfeffer |
| Muskat | 4 Scheib. mittelalter Holland-Gouda |

Spinat verlesen, waschen; kurz, ohne Zugabe von Wasser, dünsten, bis die Blätter leicht zusammenfallen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Butter erhitzen, fein geschnittene Zwiebel glasig schwitzen, Spinat kurz mit durchschwenken, mit etwas Salz und Muskat abschmecken. Weißbrot vortoasten, auskühlen lassen, eine Seite dünn mit Butter streichen, Spinat darauf geben, die in Scheiben geschnittenen Eier darüber legen, leicht pfeffern, und jede Schnitte mit einer Scheibe Käse abdecken. Im vorgeheizten Backofen oder unterm Grill überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

2.4 Spinat-Toast

| | |
|----------------------------|----------------------|
| 1 kg Spinat | 1 Msp. Muskat |
| 1 EL Margarine oder Butter | Pfeffer |
| 1 Zwiebel, gehackt | 8 Toastbrotsccheiben |
| 1 Kräuter-Cantadou (125 g) | |

Vorbereiten: Grobe Stiele von den Spinatblättern entfernen, dann waschen.

Dämpfen: Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, je nach Größe der Pfanne den nassen Spinat in 1-2 Portionen auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 4 Minuten dämpfen. Cantadou beifügen, schmelzen, würzen.

Toast: auf ein Blech legen, ca. 5 Minuten auf der mittleren Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens goldbraun rösten.

Fertig zubereiten: Die Spinatmasse auf die Toasts verteilen, ca. 5 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

2.5 Spinattoast

| | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1 Zwiebel | Salz |
| 1 EL Butter | Pfeffer |
| 300 g Tiefkühl-Blattspinat | Muskat |
| 250 g frische Champignons | 4 Scheib. Holland-Gouda, mittelalt |
| 4 Scheib. Toastbrot | 1 EL gehackte Petersilie |
| 4 Scheib. gekochter Schinken | 1 EL Mandelblättchen |
| 30 g Mandelblättchen | |

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter weich dünsten. Den Spinat zugeben und bei milder Hitze auftauen lassen, dabei immer wieder umrühren. Inzwischen die Pilze putzen, wenn nötig waschen und feinblättrig schneiden. Das Brot leicht tosten, mit dem gekochten Schinken belegen. unter den aufgetauten Spinat die Mandeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf den Toastscheiben verteilen. Pilze im gleichen Topf nun scharf anrösten, salzen und pfeffern. Ebenfalls auf den Toastscheiben verteilen. Käse darauflegen. Bei 200 Grad 8-12 Minuten überbacken. Die fertigen Toaste mit Petersilie und gerösteten Mandelblättchen garnieren und sofort servieren.

2.6 Spinattoast

| | |
|---|-------------------------------------|
| 8 Scheib. Toastbrot (z.B. Vollkorn) | 4 frische Eier |
| 1 EL Margarine oder Butter | 1 1/2 dl Rahm oder Milch |
| 1/4 Knoblauchzehe, gepresst | 1/2 TL getrocknete Thymianblättchen |
| 1/2-1 Portion «Spinatfiorentina» (ohne Rosinen und Pinienkerne), siehe Rezept | 1/2 TL Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | 1 EL Margarine oder Butter |

RÜHREI

Vorbereiten: Spinat zubereiten, siehe «Spinat fiorentina». Brot mit Margarine oder Butter und Knoblauch bestreichen, im Ofen tosten, warm stellen.

Rührei: Eier und Rahm oder Milch verklopfen, würzen. Margarine oder Butter in der Bratpfanne warm werden lassen. Eimasse hineingeben, etwas stocken lassen, dann mit der Bratschaufel vom Pfannenboden abstoßen, nur kurz leicht hin- und her bewegen, so dass das Rührei noch feucht ist.

Servieren: Toast auf Teller verteilen, Spinat und Rührei daraufgeben, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3 Eierspeisen

3.1 Champignon-Spinat-Omeletts

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 8 EL Milch | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Eier | 20 g Butter |
| 100 g Mehl | weißer Pfeffer |
| Salz | abgeriebene Muskatnuss |
| 500 g Spinat | 4 EL ÖL |
| 200 g Champignons | Edelsüß-Paprika zum Bestäuben |
| 2 Zwiebeln | Tomate und Petersilie zum Garnieren |

Die Milch, 8 Esslöffel Wasser, Eier, Mehl und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen verrühren und 20-30 Min. quellen lassen.

Inzwischen den Spinat gründlich waschen und verlesen. Die Champignons putzen, waschen, vierteln, Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Champignons zufügen und kurz anbraten. Spinat zufügen. Alles ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen. Aus 1/4 des Teiges darin zwei kleine Pfannkuchen goldbraun backen. Herausnehmen und warm stellen. Übrigen Teig im restlichen Öl ebenfalls portionsweise backen.

Jeweils auf eine Hälfte der Pfannkuchen etwas Gemüse geben, die andere Hälfte darüber klappen. Die Pfannkuchen auf einer Platte anrichten. Mit Paprika bestäuben und mit Tomate und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion: 320 kcal / 1340 kJ

3.2 Eier festlich auf Spinat

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1 Scheib. Schmelzkäse | 1 EL Mehl |
| Butterflöckchen | 1 EL Butter |
| 3 EL geriebener Allgäuer Emmentaler | 700 g Spinat |
| 4 EL Semmelbrösel | 5 frische, Eier |
| Milch | 3 EL Essig |

Essig mit 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Eier nacheinander über einer flachen Kelle aufschlagen und einzeln vorsichtig in kochende Essigwasser geben. Nach einer Garzeit

von 6 Minuten vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen. Den kurz im Salzwasser blanchierten Spinat in eine gefettete Auflaufform geben und die Eier darauf verteilen. Butter in einem Topf schmelzen, Mehr darin anschwitzen, Milch unterrühren und bei geringer Hitze 5 Minuten kochen lassen. Sauce auf die Eier geben, mit Semmelbröseln bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen und im vorgeheizten Backofen überbacken, bis eine knusprige Kruste gebildet hat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

313 kcal / 1311 kJ

3.3 Eier im Spinatnest

| | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 EL Margarine oder Butter | Pfeffer |
| 1 Zwiebel, gehackt | <i>Pochierte Eier</i> |
| 1 Knoblauchzehe, gehackt | 2 l Wasser |
| 1 Bd. Petersilie, gehackt | 4 EL heller Essig |
| 1 kg Spinat, grobe Stiele entfernt | 8 frische Eier (Klasse Extra) |
| 1 dl Gemüsebouillon | Salz |
| 1/2 TL Salz | Pfeffer aus der Mühle |

Als österliche Vorspeise für 8 oder als Hauptgang für 4 Personen Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, die Hälfte des Spinats zugeben, zugedeckt ca. 2 Minuten dämpfen, Bouillon dazugießen, restlichen Spinat daruntermischen, 2 Minuten köcheln, würzen. Vom Feuer nehmen. Zugedeckt warm halten.

Zum Pochieren der Eier eine weite Pfanne mit dem Wasser füllen, Essig beifügen und aufkochen, Hitze reduzieren. Jeweils ein Ei in eine Tasse aufschlagen. Sorgfältig ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Evtl. mit Hilfe eines Löffels den Eidotter mit dem noch flüssigen Eiweiß umhüllen. Vorgang wiederholen, nicht mehr als 4 Eier aufs Mal pochieren.

Die Eier 3-4 Minuten ziehen lassen. Diese sorgfältig mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltspapier kurz abtropfen lassen, würzen. Aus dem Spinat Nestchen formen, anrichten, die pochierten Eier in die Mitte legen.

3.4 Eier im Spinatnest

| | |
|--|----------------------------|
| <i>Risotto</i> | 1 Msp. Safranpulver |
| 1 EL Olivenöl oder Öl | 1 EL Margarine oder Butter |
| 1 Zwiebel, gehackt | <i>Spinatsauce</i> |
| 250 g Reis, z. B. Vialone oder Arborio | 200 g frischer Spinat |
| 7 dl Gemüsebouillon, evtl. mehr | |

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| Salzwasser | 1/2 dl Milch |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Becher saurer Halbrahm (180g) |
| 1 EL Zitronensaft | 50 g geriebener Käse, |
| 1/2 TL Salz | z. B. Parmesan oder Sbrinz |
| Cayennepeffer | 8 frische Eier zum Pochieren |

Für den Risotto Zwiebeln im warmen Öl andämpfen, Reis kurz dünsten. Mit einem Teil der Bouillon ablöschen, das Safranpulver zugeben. Nach und nach die restliche Flüssigkeit dazugießen, diese immer wieder einkochen lassen, Reis während ca. 20 Minuten al dente kochen.

Unterdessen für die Sauce den Spinat im Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen. Mit allen übrigen Zutaten, ohne den Käse, pürieren. Sauce in eine Pfanne geben, vor dem Anrichten aufkochen, zuletzt den Käse beifügen.

Die Eier pochieren und währenddessen die Pfanne mit dem Risotto vom Feuer ziehen. Margarine oder Butter daruntermischen. In eine Schüssel anrichten. Mit einem Löffel 8 Mulden formen, mit Sauce füllen, die pochierten Eier darauflegen. Evtl. restliche Sauce separat dazu servieren.

3.5 Eierbrotkuchen mit Spinat und frischen Kräutern

| | |
|--------------------|-----------------------|
| Kräutersträußchen | 1 EL Petersilie |
| runde Springform | 1 EL Schnittlauch |
| Jodsalz, Pfeffer | 1/4 l Milch |
| Muskat | 4 Eier |
| 15 g Butter | 4 Semmeln (altbacken) |
| 20 g Kräuterbutter | 80 g Spinat |
| 1/2 EL Kerbel | |

Spinatblätter vom Stiel abzupfen, gut kalt waschen und in sprudelnd heißem Wasser ganz kurz zusammenfallen lassen, kalt ablaufen und gut abtropfen lassen. Altbackene Semmeln in mittelgroße Würfel schneiden, Milch lauwarm erhitzen. Schnittlauch, Petersilie feinschneiden, Kerbel abzupfen. Eier aufschlagen und Springform ausbuttern. Semmelwürfel in einer Schüssel mit Milch übergießen. Eier, Kräuter und Spinat zugeben, mit Muskat, Pfeffer und Jodsalz würzen, dann alles gut vermengen. Masse in die Springform füllen und im Ofen bei ca. 180-200 °C ca. 35 Minuten goldbraun backen. Kuchen aus der Springform nehmen, auf flachen Teller oder Platte setzen. Kräuterbutter zerlaufen lassen und Kuchen damit einpinseln, mit Kräutersträußchen garnieren. Spargel-Gemüse hat Saison.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

3.6 Frittata mit jungem Spinat und Ziegenkäse

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 kg Blattspinat | 40 g Pinienkerne |
| Salz | 50 g Sauerampfer |
| 100 g getrocknete Tomaten (in Öl) | 1 klein. Bund Kerbel |
| 150 g junger Ziegenkäse | 1 klein. Bund Basilikum |
| 5 Eier | 1/2 Bd. glatte Petersilie |
| 75 ml Schlagsahne | 2 EL Zitronensaft |
| 1 Knoblauchzehe (durchgepresst) | 7 EL Olivenöl |
| schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle) | |

1. Den Spinat putzen, waschen, 1/2 Minute in kochendes Salzwasser geben, sofort abschrecken und gründlich ausdrücken. Die Tomaten abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden. Ziegenkäse in 1 cm große Stücke brechen. Die Eier mit Sahne, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sauerampfer-, Kerbel-, Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Die großen Blätter etwas klein zupfen. Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

3. 1/4 vom Spinat in einer kleinen, beschichteten Pfanne (18 cm Ø) in 1 EL Olivenöl kurz erhitzen. 1/4 der Eiersahne gleichmäßig darauf gießen. Die Pfanne vom Herd nehmen und je 1/4 von den Tomaten- und Käsestücken darauf verteilen. Die Frittata im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 3-4 Minuten fertig garen. Den Vorgang dreimal wiederholen. Frittata auf Tellern anrichten. Kräuterblätter mit den Pinienkernen und der Vinaigrette mischen und daran verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 649 kcal / 2722 kJ; E 26 g, F 57 g, KH 8 g

3.7 Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauchspinat

| | |
|---|---------------------------------------|
| 2 Eier | 3 EL Öl |
| Salz | 1 EL getrocknete Kräuter der Provence |
| 75 g Mehl | 1 Pkg. stückige Tomaten |
| 150 ml Milch | 3 EL Tomatenketchup |
| 50 ml Mineralwasser | frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 500 g Spinat, frischer | Paprika edelsüß |
| 4 Knoblauchzehen | 1 Prise Zucker |
| 4 Schalotten | etwas frische Rosmarinnadeln |
| 175 g französische Ziegenrolle (Ziegenkäse) | |

Eier und Salz mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen, Mehl unterrühren. Mit Milch und Mineralwasser alles zu einem glatten Teig verrühren und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Die Knoblauchzehen und Schalotten abziehen, die Schalotten hacken und die Knoblauchzehen zerdrücken. Ein Drittel der zerdrückten Knoblauchzehen

in den Pfannkuchenteig rühren. Den Spinat putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 1 Minute dämpfen. Dabei einmal umrühren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Käse zerbröseln. Zwei Esslöffel Öl in einem flachen Topf auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Die Kräuter zufügen, mit den Tomatenstücken ablöschen, Ketchup unterrühren. 7 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 kochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Eine Viertel des restlichen Öls in einer Pfanne (Durchmesser 28 cm) auf 3 oder Automatik-Kochstelle 8-11 erhitzen und darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-11 nacheinander vier Pfannkuchen backen. Käse und Spinat unter die Tomatensoße mischen, auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen und in Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und nach Geschmack mit Rosmarin bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion: etwa: 410 kcal / 1720 kJ

3.8 Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce

Füllung

300 g Sauerrahm 10% Fett
150 g Räucherlachs in dünnen Scheiben,
ersatzweise Lachsschinken
1 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe
800 g Blattspinat

Rolle

Salz, Muskatnuss
40 g zerlassene Butter

2 EL Speisestärke
1/2 TL Backpulver
75 g Mehl
5 Frischeier

Sauce

Zwiebel
Paprikapulver
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bd. Koriander
500 g Eiertomaten

Für die Sauce die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen und die Haut abziehen. Die Stielansätze und Kernchen entfernen und das Fleisch fein würfeln. Den Koriander waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und mittelfein hacken. Zwiebel und Koriander vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ziehen lassen. Den Spinat waschen, verlesen und in Salzwasser blanchieren, grob hacken. Knoblauch pressen, fein hacken, in heißem Butterschmalz glasig dünsten, den Spinat mit der Hälfte Sauerrahm vermischen und mit Salz und Muskat würzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Eier mit dem Handrührgerät dick schaumig schlagen (ca. 5 Minuten auf der höchsten Stufe). Mehl, Backpulver und Stärke vermischen und zusammen mit der zerlassenen Butter, 1/4 TL Salz und etwas Muskatnuss unter die Eiermasse heben. Den Teig gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und in ca. 10 Minuten im heißen Backofen goldgelb backen. Den heißen Biskuit mit dem übrigen Sauerrahm bestreichen, den Räucherlachs und den Spinat

darauf verteilen und von der schmalen Seite her eng einrollen. Auf eine feuerfeste Platte legen und 5 Minuten bei 220°C aufbacken. Zum Servieren in Scheiben schneiden und mit der kalten Sauce zu Tisch bringen.

3.9 Omelette mit Hühnerfleisch

| | |
|-----------------------|-------------------|
| 300 g Hähnchenfilet | 1 TL Speisestärke |
| 400 g Spinat | 1 EL Wasser |
| 2 EL Öl | 6 Eier |
| Salz | 4 EL Milch |
| Pfeffer | Salz, Pfeffer |
| 100 ml. halbr. Sherry | Fett |

Hähnchenfilet würfeln. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sherry zufügen und aufkochen lassen. Den Spinat unterheben und so lange dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Speisestärke mit Wasser verrühren und in die Kochflüssigkeit geben, aufkochen lassen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm steilen.

Eier mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fett in einer Pfanne erhitzen und aus der Eiermilch nacheinander 3 Pfannkuchen backen. Die Füllung auf die eine Hälfte des Omelettes geben und die andere überklappen und servieren.

3.10 Omelette mit Spinat

| | |
|--------------------------|----------------------|
| <i>Für 1-2 Portionen</i> | 2 EL Sahne |
| 3 Eier | 2 EL Portwein |
| 1 Pr. Salz | 50 g frischer Spinat |
| 1 EL Wasser | 1 EL Butterschmalz |
| 1 EL Butterschmalz | Salz |
| 50 g Edelpilzkäse | Pfeffer |

Eier, Salz und Wasser mit dem Handrührgerät verschlagen, aber nicht schaumig rühren. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlaufen lassen. Den Omelette-Teig in das erhitzte, aber nicht gebräunte Fett geben und auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 stocken lassen. Das Omelette auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Edelpilzkäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Sahne und Portwein verrühren und abschmecken. In einer zweiten Pfanne das Butterschmalz auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, den Spinat hineingeben, in 2-3 Minuten zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käsesauce und den Spinat zum Omelette servieren. 30 g Eiweiß, 64 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 3278 kJ, 782 kcal.

Mengenangabe: 1 Keine Angabe

3.11 Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße

| | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 Prise Salz (Omelette) | 2 EL Sahne (Käsecreme) |
| Salz, Pfeffer (Spinat) | 50 g Edelpilzkäse (Käsecreme) |
| 1 EL Butterschmalz (Spinat) | 2 EL Butterschmalz (Omelette) |
| 50 g frischer Spinat (Spinat) | 3 Eier (Omelette) |
| 2 EL Portwein (Käsecreme) | |

Den Edelpilzkäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit der Sahne und dem Portwein verrühren. Die Eier verschlagen und salzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse dazugeben und stocken lassen. Das Omelette auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Butterschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen, den Spinat hineingeben, 2-3 Minuten zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Edelpilzkäsesoße und den Spinat zum Omelette servieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 20

3.12 Omelette mit Spinat und Käsesauce

| | |
|--------------------|----------------------|
| <i>Zutaten</i> | 2 EL Sahne |
| 3 Eier | 2 EL Portwein |
| 1 Pr. Salz | 50 g frischer Spinat |
| 1 EL Wasser | 1 EL Butterschmalz |
| 1 EL Butterschmalz | Salz |
| 50 g Edelpilzkäse | Pfeffer |

Eier, Salz und Wasser mit dem Handrührgerät verschlagen, aber nicht schaumig rühren. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlaufen lassen. Omelette-Teig in das erhitzte, aber nicht gebräunte Fett geben, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 stocken lassen. Omelette auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Edelpilzkäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Sahne und Portwein verrühren, abschmecken. In einer zweiten Pfanne Butterschmalz auf 2 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 erhitzen, den Spinat hineingehen, in 2 - 3 Min. zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Käsesauce und Spinat zum Omelette servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

3.13 Quarksoufflé mit Spinat

| | |
|--|---|
| Currymischung aus der Mühle | je 1 EL feingeschnittener Estragon, Petersilie und Schnittlauch |
| 300 g Blattspinat (geputzt und gewaschen) | Salz, Pfeffer, Speisestärke |
| 1 Knoblauchzehe (geschält) | 1 EL Grieß |
| 2 Schalotten (geschält und fein gewürfelt) | 2 Eier |
| 1 EL Butter | 150 g Speisequark (Magerstufe) |
| Butter für die Formen | |

Den Quark am besten über Nacht aushängen, bzw. abtropfen lassen. Er soll sehr trocken sein. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz und einer Prise Stärke cremigsteif schlagen. Eigelb und Quark mit dem Grieß verrühren, salzen und pfeffern und die Kräuter unterheben. Nach und nach das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterziehen. Zwei Timbaleförmchen (oder Espressotassen) mit je 80 ml Inhalt mit der Butter einfetten und die Quarkmasse hineinfüllen. Die Soufflés in der Mikrowelle bei ca. 300 Watt ca.1 Minute 10 Sekunden garen, stürzen und sofort servieren. Je nach Größe der Tasse kann die Zeit variieren. Die Butter in einem flachen Topf aufschäumen, Schalottenwürfel und Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat tropfnass zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Curry abschmecken.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

3.14 Sonntagseier auf Spinat mit Schinken und Käsesoße

| | |
|--|------------------------|
| 500 g Blattspinat | he) |
| 1 Zwiebel | 3 EL Sahne |
| Fett zum Andünsten | 3 EL geriebener Käse |
| pro Person ein hartgekochtes Ei | 1 EL Streichkäse |
| 150 g Schinken | evtl. Soßenbinder |
| <i>Für die Käsesoße:</i> | Salz |
| 1/4 l Flüssigkeit (Milch oder Gemüsebrü- | Pfeffer und Muskatnuss |

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Das Fett erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Für die Käsesoße die Flüssigkeit erhitzen, die Sahne köcheln lassen, den Käse unter Rühren hinzufügen und würzen. Dann eine Platte mit dem Spinat belegen, die Eier darauf verteilen und die Schinkenstreifen über die Eier geben. In der Mitte die Käsesoße verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.15 Spinat-Omelett mit Krabben

| | |
|----------------------------|----------------------|
| 650 g Spinat, frischer | Cayennepfeffer |
| 12 Eier | 1 Bd. Schnittlauch |
| 40 g Butter oder Margarine | 250 g Nordseekrabben |
| Salz | 4 EL Crème fraîche |

Spinat putzen, gründlich waschen, blanchieren, abschrecken und ausdrücken. Spinat fein hacken und mit den Eiern und der flüssigen Butter oder Margarine vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Krabben vermengen.

Nacheinander jeweils 1/6 der Omelettmasse in einer getteten Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 stocken lassen, Mit 1/6 der Krabben bestreuen und umklappen. Auf diese Art 6 Omeletts backen und mit jeweils 1 EL Crème fraîche servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion: 361 kcal / 1445 kJ

3.16 Spinat-Omelette mit Krabben

| | |
|----------------------------|----------------------|
| 650 g frischer Spinat | Cayennepfeffer |
| 12 Eier | 1 Bd. Schnittlauch |
| 40 g Butter oder Margarine | 250 g Nordseekrabben |
| Salz | 6 EL Creme fraîche |

Spinat putzen, gründlich waschen, blanchieren, abschrecken und ausdrücken. Spinat fein hacken und mit den Eiern und der flüssigen Butter oder Margarine vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Krabben vermengen.

Nacheinander jeweils 1/6 der Omelettmasse in einer gefetteten Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 stocken lassen, mit 1/6 der Krabben bestreuen und umklappen. Auf diese Art 6 Omeletts backen und mit jeweils 1 EL Creme fraîche servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

3.17 Spinat-Omeletten

| | |
|----------------|---------------------------|
| <i>Teig:</i> | 2 EL Butterfett |
| 300 g Mehl, | <i>Füllung:</i> |
| 450 ml Milch, | 500 g Spinat, |
| 3 Eier, | 2 EL Butter, |
| 1 EL Olivenöl, | 1 Zwiebel (fein gehackt), |
| Salz, | |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 1 EL Basilikumblätter (fein gehackt), | Salz, |
| Petersilie (fein gehackt), | Pfeffer, |
| 150 ml Sahne, | Muskatnuss |

Teig: Mehl, Milch Eier und Olivenöl miteinander vermischen, mit Salz würzen und 30 Minuten stehen lassen.

Mit einem Pinsel die erwärmte Bratpfanne mit Butterfett ausstreichen und darin ganz dünne Pfannkuchen backen.

Füllung: Spinat im kochenden Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abseihen, ausdrücken und in der Küchenmaschine möglichst fein hacken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Petersilie und Basilikum begeben und kurz durchdämpfen. Dann den Spinat zufügen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Sahne verfeinern und nochmals zum Siedepunkt bringen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kurz vor dem Servieren die Omeletten jeweils mit 2 bis 3 EL Spinat füllen, aufrollen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

3.18 Spinat-Roulade

Spinat

3/4 kg Spinat
1 TL Margarine
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz
Pfeffer
Muskat

Roulade

6 Eier
2 EL Rahm oder Kaffeerahm
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskat
1 El Margarine zum Backen

Spinat rüsten und waschen, gut abtropfen lassen. In eine große Pfanne geben, kurz dämpfen, bis der Spinat zusammengefallen ist. In einem Salatsieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Grob hacken. Zwiebel und Knoblauch in der Margarine dämpfen, den gehackten Spinat beifügen, heiß werden lassen und würzen.

Alle Zutaten für die Roulade mit dem Schwingbesen gut vermischen. Margarine in der Bratpfanne heiß werden lassen. Die gewürzte Eimasse dazugießen, Omelette am Rand fest werden lassen. Mit flacher Holzgabel leicht gegen die Mitte schieben, bis sie nur noch leicht flüssig ist. Dem Pfannenrand entlang einige Margarineflöckli unter die Omelette gleiten lassen, so wird die Unterseite besonders schön gebacken. Auf einen großen flachen Teller geben. Den fertig zubereiteten Spinat auf der Omelette verteilen und diese möglichst eng aufrollen.

3.19 Spinatpfännchen mit Ei

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 2-3 EL Pinienkerne | Salz, Pfeffer |
| 750 g-1 kg Blattspinat | Muskat |
| 2 Zwiebeln | 4 Eier |
| 2 Knoblauchzehen | 2-3 EL Oliven ohne Stein |
| 6 EL Butter oder Margarine | 40 g Parmesan (Stück) |
| 200 g Schlagsahne | 1 Baguette |

Kerne goldbraun rösten. Spinat putzen und gründlich waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken.

2 EL Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eier als 'Spiegelei' auf den Spinat setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten stocken lassen.

Inzwischen Oliven hacken und mit 4 EL weichem Fett verrühren. Abschmecken. Parmesan hobeln bzw. reiben. Mit den Pinienkernen über den Spinat streuen, anrichten. Baguette und Olivenbutter dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 650 kcal; E 23 g, F 43 g, KH 38 g

3.20 Spinatsoufflé

| | |
|----------------|---------------|
| 500 g Spinat | 1 TL Sojasoße |
| 300 g Beefhack | 2 Eiweiß |
| 2 Eigelb | 8 Tomaten |
| Salz | Thymian |
| Pfeffer | ger. Käse |

Verlesenen Spinat waschen, mit dem Tropfwasser aufkochen, zusammenfallen lassen, hacken. Hackfleisch mit Eigelb, Salz, Pfeffer und Sojasoße mit dem Handrührgerät verkneten, Spinat druntermischen. Steifgeschlagenes Eiweiß unterheben, pikant abschmecken. Tomatenscheiben in eine gefettete Auflaufform legen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Spinat-Hack-Masse darauf verteilen, mit Käse bestreuen und im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 20 - 25 Minuten
Dazu schmecken Kartoffelbrei oder Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.21 Verlorene Eier auf frischem Blattspinat mit Käse überbacken

| | |
|-------------------|----------------------|
| 6 Eier | 1/2 EL Schnittlauch |
| 160 g Blattspinat | 1 EL Butterschmalz |
| 60 g Gouda | 1/2 Mini-Stangenbrot |
| 1 Tomate | Brunnenkresse |
| 1 EL Pinienkerne | Jodsalz, Pfeffer |
| 1/8 l Essig | Muskat |

Die Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Schnittlauch fein schneiden. Spinatblätter vom Stiel abzupfen, gut waschen und ganz kurz blanchieren. Die Pinienkerne etwas anrösten und den Käse reiben. Die Eier in kleine Glasschälchen oder Mokkatassen aufschlagen und Wasser in einem Topf kochen bringen. Essig zugeben (Achtung: kein Salz!). Die Eier ins Essigwasser einlaufen lassen und ca. 5 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!). Das Stangenbrot in Scheiben schneiden und kurz anrösten. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen. In eine gebutterte Form legen, mit Käse bestreuen und im Ofen goldgelb überbacken. Den Spinat in erhitztem Butterschmalz kurz anschwanken, mit Jodsalz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Pinienkerne, Tomaten und Schnittlauch vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Den Spinat als Bett auf flachen Teller anrichten und die Eier darauf setzen. Mit Pinienkern-Tomaten-Gemisch bestreuen und mit Brunnenkresse garnieren. Das geröstete Stangenbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

4.1 Auflauf mit Spinat

| | |
|-------------------|--------------------------------------|
| 600 g Kartoffeln | ger. Muskatnuss |
| Salz | 4 groß. eingelegte Artischockenböden |
| 2 rote Zwiebeln | 2 EL geh. Petersilie |
| 2 Knoblauchzehen | 150 ml Sahne |
| 700 g Blattspinat | 3 Eier |
| 4 EL Olivenöl | 60 g ger. Käse |
| Pfeffer | |

Kartoffeln waschen, in Salzwasser 20 Min. kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Spinat verlesen, gründlich waschen. In einem großen Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch zugeben und darin glasig werden lassen. Spinat tropfnass zufügen, zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, kurz abkühlen. Artischockenböden abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden, unter den Spinat mischen. Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Hälfte der Kartoffeln in einer gefetteten Gratinform verteilen. Würzen, mit Petersilie bestreuen. Spinatmischung daraufgeben, mit restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne, Eier und Käse gut verrühren, über den Auflauf gießen. Ca. 45 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 65 Min.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person: ca.: 520 kcal; E 20 g, F 34 g, KH 33 g

4.2 Bärlauchgratin

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 120 g Junge Bärlauchblätter | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 200 g Junger Blattspinat | 250 ml Sahne |
| 30 g Butter | 1 Eigelb |
| 2 Schalotten; fein gehackt | 3 EL Sbrinz oder Parmesan gerieben |

Bärlauch und Spinat entstielen, waschen und trockentupfen, den Bärlauch in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Butter 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 ausbuttern, das Gemüse-Sahne-Gemisch hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.

4.3 Bandnudel-Spinat-Gratin

| | |
|-------------------------|------------------------|
| 250-300 g Bandnudeln | 1 mittelgroße Zwiebel |
| Salz, weißer Pfeffer | 1 EL Öl |
| Muskat | Fett für die Förmchen |
| 750 g Blattspinat | 100 g geriebener Gouda |
| 4-5 mittelgroße Tomaten | |

Nudeln in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten bissfest garen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln in vier kleine oder eine große gefettete Auflaufform füllen. Tomaten und Spinat darauf verteilen, mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 23 g, F 12 g, KH 45 g

4.4 Blumenkohl-Gratin

| | |
|--------------------|----------------------|
| 1 Blumenkohl | 100 g Gouda |
| 4 Karotten | 100 g Emmentaler |
| 500 g Blattspinat | Salz |
| 4 Tomaten | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | Muskat |
| 2 Eier | 1/2 Bd. Petersilie |
| 200 ml Schlagsahne | 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 darüberstreuen.

Bei 225 °C 30-40 Min. backen. Dazu: Braten (nur Nicht-Vegetarier), Teigwaren

4.5 Brokkoli-Spinat-Gratin

| | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 kg Spinat | geriebene Muskatnuss |
| Salz | 500 g Brokkoli |
| 2 klein. Schalotten | 1/4 l Gemüsebrühe |
| 40 g Margarine | 2 cl trockener Sherry |
| 200 g gekochter Grünkern | 2 cl Sherryessig |
| 250 g Sahne | 3 verquirlte Eigelb |
| Pfeffer | 200 g Emmentaler |

Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. In kaltem Wasser kurz abschrecken, dann gut ausdrücken. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Spinat hinzufügen, kurz andünsten, dann den Grünkern und die Hälfte der Sahne dazugeben und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen, in kochendem Salzwasser blanchieren.

Brühe, die restliche Sahne, Sherry und Essig in einem kleinen Topf um ein Drittel einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Eigelbe untermischen.

Die Spinatmischung in eine feuerfeste Auflaufform füllen und den gut abgetropften Brokkoli darauf verteilen. Den Käse grob reiben und die Oberfläche damit bestreuen. Mit der Sahne-Eier-Sauce begießen.

Das Gratin auf der oberer Schiene unter dem Grill einige Min. gratinieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.6 Bulgur mit Spinat und Pinienkernen

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1.5 EL Zitronensaft |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Bd. Basilikum |
| 1 EL Sonnenblumenöl | 2 EL Crème fraîche |
| 50 g Pinienkerne | Salz |
| 300 g Bulgur | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 0.5 l Gemüsebrühe | Cayennepfeffer |
| 500 g Spinat | |

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Pinienkerne und den Bulgur hinzufügen und alles weiter braten, bis der Bulgur von Öl überzogen ist.

2. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Den Bulgur zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Inzwischen den Spinat von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Abtropfen lassen.

3. Den Spinat mit dem Zitronensaft zum Bulgur geben, gründlich untermischen und etwa 10 Minuten zugedeckt garen, bis der Spinat zusammengefallen und der Bulgur weich ist. Dabei ein- bis zweimal umrühren.

4. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schwenken, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Crème fraîche unter den Bulgur mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit dem Basilikum bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1700 kJ

4.7 Eier-Semmelauflauf mit frischem Spinat und Mozzarella

| | |
|--------------------------|---------------------|
| Muskat, Salz und Pfeffer | 300 ml Milch |
| 2 EL Kresse | 60 g Zwiebeln |
| 60 g Tomaten | 4 Semmel, altbacken |
| 10 g Butter | 400 g Spinat |
| 1 EL Rapsöl | 5 Eier |
| 120 g Mozzarella | |

Vom Spinat Stiele großzügig entfernen; Spinatblätter gut kalt waschen, danach ganz kurz in heißem Wasser blanchieren, gut abtropfen, auskühlen lassen und grob hacken. Semmeln und Mozzarella in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, feinwürfelig schneiden und in heißem Rapsöl glasig angehen lassen. Milch erhitzen; feuerfeste Form ausbuttern. Eier aufschlagen; Tomate abziehen, entfernen, Filets schneiden. Semmelwürfel mit Spinat, Zwiebeln und Eier gut durchmischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, vermengen, heiße Milch darüber geben und zum Schluss Mozzarella unterheben. Masse in die Auflaufform füllen und im Ofen bei 180° Celsius ca. 20 Minuten goldgelb backen. In der Auflaufform servieren, mit Tomatenfilets und Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.8 Eier-Spinat-Gratin

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 Zwiebel | 300 g TK-Spinat |
| 65 g Holland-Butter | Salz |
| 3/8 l Fleischbrühe | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

| | |
|--|-------------------------|
| 40 g Mehl | geriebene Muskatnuss |
| 1/4 l Milch | 4 hart gekochte Eier |
| 100 g Holland-Schnittkäse mit Gartenkräutern | 2 Tomaten |
| | 50 g Holland-Gouda, alt |

Zwiebel schälen, würfeln und in 20 g Butter glasig werden lassen. 1/8 l Fleischbrühe angießen. Spinat zufügen und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten garen. Dann im offenen Topf die Flüssigkeit unter ständigem Rühren einkochen lassen (Vorsicht: Spritzgefahr). Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine runde feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten und den Spinat hineinfüllen.

Übrige Butter erhitzen und das Mehl darin hell anschwitzen. Mit der restlichen Brühe und der Milch unter Rühren ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Kräuterkäse in kleine Würfel schneiden und in die heiße Sauce einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eier schälen, halbieren und kranzförmig auf den Spinat setzen. Eier und Spinat mit Käsesauce überziehen. Tomaten waschen, achteln, dabei von den Stängelansätzen befreien. Tomatenachtel zwischen die Eihälften setzen.

Alten Gouda reiben. Das Gericht damit bestreuen und bei 200-220°C im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.9 Fischgratin mit Spinat

| | |
|---|---|
| 500 g Fischfilet (Heilbutt, Schollen, Dorsch) | 450 g TK-Blattspinat (grob geschnitten) |
| Essig oder Zitronensaft | 200 g Ricotta oder Hüttenkäse |
| Salz | 125 g geriebener Parmesan |
| 8 mittelgroße gekochte Pellkartoffeln | 1 Knoblauchzehe |
| 250 ml Sahne oder Schmand | Muskat |
| 1/2 TL Salz | 2 EL geriebener Parmesan |
| Pfeffer | |

Fischfilet säubern, säuern und salzen. Pellkartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte in eine gefettete Auflauf- oder Gratinform legen, Fisch darauf verteilen. Sahne mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte über den Fisch gießen. Ricotta mit einer Gabel zerdrücken, mit Parmesan, durchgepresster Knoblauchzehe, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen und zum Spinat geben. Kartoffelscheiben und Spinatmasse streifenweise auf den Fisch geben, restliche Sahne darübergießen, mit Parmesan bestreuen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180-200°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

4.10 Florentiner Nudelauf

| | |
|----------------------|---------------------------|
| 1 l Wasser | Salz |
| 1 TL Salz | Pfeffer |
| 1 TL Öl | Muskat |
| 250 g Spiralnudeln | Knoblauchpulver |
| 600 g TK-Blattspinat | 4 Scheib. Salami |
| 6 EL süße Sahne | 4 Scheib. Schinkenspeck |
| 1 Ei | 1 Fleischtomate |
| 1 Zwiebel | 50 g geriebener Goudakäse |

Wasser mit Salz und Öl auf der Kochstelle ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Spinat in eine Auflaufform geben, zudecken und zum Auftauen in das Mikrowellengerät setzen. Einstellung: 600 Watt. Dauer: etwa 10 Minuten. Sahne mit Ei, Zwiebelwürfeln und Gewürzen verrühren, mit den Nudeln zum Spinat geben und alles vermengen.

Mit Salami-, Schinkenspeck- und Tomatenscheiben abdecken und mit Käse bestreuen. Form zugedeckt in das Mikrowellengerät setzen. Einstellung: 600 Watt. Dauer: etwa 15 Minuten.

4.11 Gratin von Conchiglioni mit Kürbis und Spinat

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 250 g Conchiglioni | 60 g gehackte Walnusskerne |
| 400 g geschälter Kürbis | 70 g Mehl |
| 300 g frischer Spinat | 1 l Milch |
| 120 g geriebener Molkekäse | Salz |
| 80 g Butter | Pfeffer |

Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auskleiden. Kürbis in Stücke schneiden und in die Form geben. Mit Alufolie abdecken und im Ofen 25 Minuten garen. Danach im Mixer pürieren.

Spinat waschen und ausdrücken. In eine beschichtete Pfanne geben, Deckel auflegen und fünf Minuten trocknen lassen. Abkühlen lassen und zu dem Kürbispüree geben. 100 g Käse zufügen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente Makkaroni mit Steinpilzen garen und abgießen. Auf einem Tuch abtropfen lassen.

Für die Bechamelsoße: In einer Kasserolle 70 g Butter zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Mit langsam zugegossener Milch aufgießen, dabei ständig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einige Löffel Bechamelsoße zu der Spinat-Kürbis-Masse geben. Gehackte Nüsse und restlichen Käse zu der Bechamelsoße geben. Eine Schicht Bechamelsoße auf den Boden einer Auflaufform geben.

Backofen auf 180° herunter schalten. Conchiglioni mit der Kürbis-Spinat-Masse füllen und in die Form legen. Mit einer Schicht Walnuss-Bechamel bedecken und im Ofen 25 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

Empfohlener Wein Trentino Müller Thurgau

4.12 Kabeljau-Gratin mit Spinat

| | |
|------------------------|--------------------------|
| 600 g Kabeljaufilet | Salz, Pfeffer |
| 1 Zitrone | Muskat |
| 600 g Blattspinat | 50 g Crème fraîche |
| 50 ml Fischfond (Glas) | 50 g Semmelbrösel |
| 1 Schalotte | 50 g geriebener Parmesan |
| 2 EL Butter | |

Kabeljau abbrausen, trockentupfen und eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Filets in etwa 50 g schwere Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den Spinat putzen, gründlich waschen und danach abtropfen lassen. Den Fischfond aufkochen lassen. Eine Auflaufform fetten. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem weiten Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben. Den heißen Fischfond angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 2 Min. garen und den Spinat dabei zusammenfallen lassen. Anschließend die Crème fraîche unterrühren.

Den Spinat in die Auflaufform geben. Die Kabeljaustücke salzen und auf das Gemüse legen. Die Semmelbrösel mit Parmesan sowie 1 EL Butter mischen und über dem Fisch verteilen. Die Form in den Ofen schieben und den Auflauf etwa 15 Min. überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 330 kcal; E 32 g, F 17 g, KH 12 g

4.13 Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1 kg fest kochende Kartoffeln | Salz, weißer Pfeffer |
| 750 g Blattspinat oder | 2 geh. EL (40 g) Mehl |
| 450 g TK-Blattspinat | 3 EL (à 15 g) + etwas Butter |
| 4 Lachsfilets (à ca. 125 g) | 1/8 l Milch oder Schlagsahne |
| 3 EL Zitronensaft | 100 ml Weißwein oder Brühe |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | 1 TL Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Prise Zucker |
| 1-2 EL Öl | 1 Scheib. Toastbrot |

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Danach abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Spinat putzen und waschen. Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen (TK-Spinat nach Packungsanweisung dünsten). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl in 2 EL heißer Butter anschwitzen. 1/2 l Wasser, Milch, Wein und Brühe einrühren. Aufkochen, etwas köcheln und abschmecken.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Spinat in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) schichten. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und darauf setzen. Soße darüber gießen. Brot zerbröseln. Mit 1 EL Butter in Flöckchen darüber geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1/4 Std.

Portion ca.: 660 kcal / 2770 kJ; E 36 g, F 35 g, KH 43 g

4.14 Kartoffelgratin mit Blattspinat

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| 500 g Frühkartoffeln | 2 EL Sonnenblumenkerne |
| 750 g Blattspinat | 50 g frisch geriebener Parmesan |
| 1 Knoblauchzehe | Salz, Pfeffer und Muskat |
| 250 g Sahne | Fett für die Form |

Den Spinat verlesen, putzen und mehrmals gründlich waschen. Den Spinat mit etwas Salz tropfnass im geschlossenen Topf bei milder Hitze zusammenfallen lassen, im Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann noch einmal gut ausdrücken. Während der Spinat im Topf ist, die Knoblauchzehe pellen, halbieren und die Gratinform damit ausreiben. Die Form dünn fetten und den Boden mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und gut abgetropft in gleichmäßig dünne Scheiben (2mm) schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in die Form einschichten: Zuerst eine Lage Kartoffeln, dann Spinat, dann wieder Kartoffeln und Spinat. Die Oberfläche dachziegelartig mit Kartoffeln belegen. Die Knoblauchzehe in die Sahne pressen, herzhaft

mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne über die eingeschichteten Zutaten gießen. Sonnenblumenkerne und Parmesan darauf streuen. Den Gratin bei 175°C Grad im vorgeheizten Backofen 45 Minuten goldbraun backen.

4.15 Kartoffelgratin mit Spinat

| | |
|---|------------------------------------|
| 500 g mehlig kochende Kartoffeln vom Vortag | 1 Knoblauchzehe |
| 400 g Blattspinat | Pfeffer |
| Salz | 1 Msp. Muskat |
| 2 Zwiebeln | 150 g geriebener Emmentaler |
| 1 EL Butter | 100 g Feta-Käse in kleinen Würfeln |
| | 300 ml Sahne |

Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben teilen. Spinat waschen, kurz in kochendem Salzwasserzusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Danach ausdrücken und etwas auflockern.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Den Spinat dazugeben und dünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

1 Lage Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Hälfte des Spinats darauf verteilen und mit jeweils etwas Emmentaler sowie Feta bestreuen. Mit einer weiteren Lage Kartoffeln bedecken und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den übrigen Spinat darauf verteilen und etwas Käse darüber streuen. Mit Kartoffeln abschließen.

Die Sahne darüber gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Gratin auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und in ca. 20 Min. goldgelb überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 570 kcal; E 22 g, F 43 g, KH 33 g

4.16 Möhren-Auflauf - mit Spinat

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Zutaten</i> | Muskat (frisch gerieben) |
| 3 Zwiebeln (etwa 90 g) | 20 g Mehl |
| 60 g Butter | 1/4 l Brühe (Instant) |
| 2 Pakete Blattspinat (TK, je 300 g) | 1 Pkg. (200g) Sahneschmelzkäse |
| 750 g Möhren | 250 g gekochter Schinken in Scheiben |
| Salz | 100 g Gouda (mittelalt) |
| Pfeffer aus der Mühle | |

1. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 30 g zerlassener Butter andünsten. Spinat gefroren dazugeben und bei mittlerer Hitze auftauen lassen.
2. Möhren schälen, in Scheiben schneiden, in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. 3. Spinat mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, abtropfen lassen. Restliches Fett zerlassen, das Mehl darin anschwitzen. Die Brühe zugießen und aufkochen. Schmelzkäse darin zerlassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Schinken würfeln, Gouda grob raspeln. Spinat in eine flache Auflaufform geben. Schinken und Möhren daraufschichten, mit der Sauce begießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° (Gas 3, Umluft 200°) auf der 2. Einschubleiste von unten 20-30 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 1 Stunde

Garzeit 20 - 30 Minuten

4.17 Pikanter Spinatauflauf

| | |
|---|---------------|
| 1 Pkg. TK-Blattspinat (450 g) | (370 g) |
| 1 Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | Muskatnuss |
| 3 EL Olivenöl | 4 Eier |
| 1 Pkg. 'Knorr Tomato al Gusto Arrabbiata' | |

Spinat in der Mikrowelle oder bei milder Hitze in einem Topf auftauen lassen. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat und Packungsinhalt Tomato al Gusto zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Spinat in eine gefettete Auflaufform geben. Mit einem Esslöffel 4 Mulden hineindrücken und je 1 Ei aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Den Spinatauflauf im Ofen ca. 15 Min. backen, bis die Eier wie Spiegeleier gestockt sind. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 15 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca.: 220 kcal; E 12 g, F 15 g, KH 8 g

4.18 Polenta-Spinat-Gratin

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1/2 l Wasser | 2 Pkt. TK-Blattspinat (à 300 g) |
| 1 Würfel Maggi Klare Gemüsesuppe | 2 Zwiebeln |
| 200 g Maisgrieß | 2 EL Olivenöl |
| 1 Ei | 3 EL Wasser |
| 150 g Gorgonzola | 3 Tomaten |

Wasser zum Kochen bringen, 1/2 Würfel Maggi Klare Gemüsesuppe darin auflösen. Maisgrieß zugeben, auf 1/2 oder Automatik Kochstelle 2 - 3 in ca. 25 Min. ausquellen lassen. Danach 1 Ei und 50 g Gorgonzola-Käse unter rühren. Die Masse auf einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel streichen, zu einer Rolle formen, erkalten lassen, in Scheiben schneiden.

TK-Spinat auftauen lassen. Kleingeschnittene Zwiebeln in Öl in einer feuerfesten Form auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, Blattspinat, Wasser und 1/2 Würfel Gemüsesuppe zugeben. Tomaten in Scheiben schneiden. Tomaten- und Polentascheiben abwechselnd auf den Spinat legen. 100 g Gorgonzola in kleine Würfel schneiden, auf dem Gratin verteilen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 45 Minuten 77 g Eiweiß, 89 g Fett, 175 g Kohlenhydrate, 8187 kJ, 1952 kcal.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 95 Minuten

4.19 Quarkauflauf

| | |
|----------------------------|---------------------|
| 500 g Quark | 4 Eigelb, verklopft |
| 100 g Grieß | 1/2 TL Salz |
| 1 EL Margarine oder Butter | Pfeffer |
| 1 Zwiebel, gehackt | Muskat |
| 100 g Speckwürfeli | 5 Eiweiß |
| 500 g frischer Spinat | 1 TL Backpulver |
| 50 g geriebener Sbrinz | |

Vorbereiten: Quark und Grieß mischen, mindestens 1/2 Stunde stehen lassen, damit der Grieß quillt.

Andämpfen: Zwiebeln und Speckwürfeli in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Den Spinat zugeben, zugedeckt ca. 4 Minuten dämpfen. Vom Feuer nehmen, auskühlen lassen. Unter den Quark mischen.

Auflauf backfertig machen: Restliche Zutaten bis und mit Muskat daruntermischen. Eiweiß und Backpulver zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen. In die gefettete Form füllen.

Backen: 35-40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipps - Statt frischen Spinat ca. 400 g tiefgekühlten Blattspinat verwenden. Diesen auftauen, gut abtropfen lassen und grob hacken. - Zum Auflauf eine Tomatensauce servieren.
Mikrowelle: Spinat zubereiten: Margarine oder Butter, Zwiebeln und Speckwürfeli in eine Schüssel mit passendem Deckel geben. Dämpfen: offen 5 Min./600 W. Spinat zugeben, gut mischen. Zugedeckt 3 Min./600 W. Auskühlen lassen.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 1 l Inhalt

4.20 Reistorte mit Spinat und Bauchspeck

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| 350 g Reis | 2 Eier |
| 1 kg Spinat | 20 g Paniermehl |
| 150 g Bauchspeck in zwei Scheiben | 40 g Sahne |
| 50 g Butter | 2 EL Olivenöl |
| 60 g geriebener Parmesan | 1 l Brühe |
| 1 Zwiebel | 1/4 l Brühe |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |

1. Spinat waschen, abtropfen und klein schneiden. In einer Kasserolle zehn Minuten mit wenig Wasser garen. Abtropfen lassen und gut ausdrücken.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Butter und Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Reis und Spinat zugeben, mit einer Kelle Brühe aufgießen und aufkochen, währenddessen weiter Brühe zugießen, dabei ständig rühren.
4. In einer Schüssel Eier, Parmesan, Sahne und eine Prise Salz verquirlen. Die Mischung zum Reis gießen und alles gut vermengen. Backofen auf 180 °C vorheizen.
5. Eine Auflaufform leicht einfetten, mit Paniermehl berieseln und den Spinatreis einfüllen. Auf der Oberfläche die Speckwürfel verteilen, mit Parmesan bestreuen und in den Ofen schieben. Dreißig Minuten backen bis der Bauchspeck goldgelb und knusprig ist. Aus dem Ofen gleich zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

4.21 Reistorte mit Spinat und Kürbis

| | |
|----------------------------|-----------------|
| <i>Für den Spinatreis:</i> | 50 g Bauchspeck |
| 250 g Reis | 1 Zwiebel |
| 1 kg Spinat | 1 Knoblauchzehe |
| 50 g Butter | 4 Eier |
| 60 g geriebener Parmesan | 60 g Sahne |

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 2 EL Olivenöl | 1/4 l Brühe |
| 1 l Brühe | 50 g Butter |
| 1/4 l Brühe | 1 Zwiebel |
| Salz | 60 g geriebener Parmesan |
| <i>Für den Kürbisreis:</i> | Salz |
| 250 g Reis | Pfeffer |
| 500 g Kürbis | <i>Für die Form</i> |
| 1 l Brühe | 20 g Paniermehl |

1. Für den Spinatreis: Spinat putzen und gründlich waschen, abtropfen lassen, klein schneiden und zehn Minuten in einer Kasserolle mit sehr wenig Wasser dünsten. Ausdrücken und hacken.
2. Zwiebel, Knoblauch und Bauchspeck hacken. Ein Stück Butter und Öl in einer Kasserolle erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Bauchspeck anbraten bis die Zwiebel glasig ist. Spinat zugeben und ziehen lassen.
3. Reis und etwas Brühe zufügen, 20 Minuten kochen, dabei umrühren und nach und nach die Brühe zugießen.
4. In einer Terrine Eier und Parmesan, Sahne und eine Prise Salz verquirlen. Wenn der Reis gar ist, zu der Eier- Mischung geben und gut vermengen. Eine sternförmige Form fetten, mit Paniermehl ausstreuen und den Reis einfüllen.
5. Für den Kürbisreis: Zwiebel abziehen und hacken. Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. In der Brühe gar kochen, ohne dass er zerfällt.
6. In einer Kasserolle 30 g Butter erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten, Reis zugeben und ziehen lassen. Dann den Kürbis und nach und nach die Brühe zugeben. Unter Rühren bissfest kochen. Abschmecken und eventuell salzen. Mit Pfeffer abschmecken. Restliche Butter und Parmesan zugeben und vermengen.
7. Kürbisreis über den Spinatreis geben. Oberfläche mit Parmesan bestreuen und mit einigen Butterflöckchen belegen. Im Ofen 30 Minuten backen. Die Torte auf einen Servierteller stürzen und nach Belieben dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde 20 Minuten

4.22 Semmel-Spinatauflauf

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 120 g Allgäuer Bergkäse, gerieben | 160 ml Gemüsebrühe |
| 320 g junger frischer Spinat | 6 altbackene Semmel |
| 250 g Kirschtomaten | 5 Eier |
| 120 g Zwiebeln | 200 ml Milch für den Auflauf |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Schale(n) Kresse |
| 160 ml Milch für die Soße | 1 EL Butterschmalz |

Muskat
Salz, Pfeffer

Muffinförmchen

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Eine Zwiebelhälfte in heißem Butterschmalz leicht anbräunen. Den jungen Spinat 2-3 mal gut waschen, vom Stiel abzupfen, in leicht sprudelndem Salzwasser ganz kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Anschließend grobhacken. Kirschtomaten säubern, halbieren, Knoblauchzehen schälen und feinpresse. Kresse abschneiden und 200 ml Milch für die Auflaufmasse heiß ziehen lassen. Altbackene Semmeln in Würfel schneiden und mit Eiern, Spinat, Knoblauch, gebräunten Zwiebeln gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Heiße Milch langsam unterheben und die Masse etwas anziehen lassen. Masse in Muffinförmchen abfüllen und gut anhäufln. Im Ofen bei 170 °C ca. 15-18 Minuten goldgelb backen. Die restlichen Zwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen und dann mit Mehl bestäuben. Mit 160 ml kalter Milch angießen, glattrühren, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas auskochen lassen und den geriebenen Allgäuer Bergkäse unterheben. Tomaten in heißem Butterschmalz leicht anbraten. Käsesoße als Spiegel auf Teller angießen und den Semmelauf daraufsetzen. Die Kirschtomaten rundum verteilen und mit Kresse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.23 Spana Kopita

1.5 kg TK-Spinat

1 Kopf Salat

2 g Zwiebeln

Pflanzenfett

2 EL frisch gehackte Petersilie

2 EL frisch gehackter Dill

1/4 l Milch

6 Eier

200 g Semmelmehl

350 g Schafskäse

1 EL Parmesan

2 EL geriebenen Schweizerkäse

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Pkg. TK-Blätterteig

Mehl

Olivenöl

TK-Spinat auftauen und gut ausdrücken. Salat waschen und grob hacken. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden, mit Spinat und Salat in Pflanzenfett anbraten. Petersilie, Dill dazugeben und kurz schmoren und dann abkühlen lassen.

Milch mit Eiern gut verquirlen und mit Semmelmehl unter die Spinatmasse heben. Schafskäse mit einer Gabel klein zerbröckeln und unter die Füllung heben. Parmesan, Schweizerkäse, Salz unterrühren, mit Salz, schwarzem Pfeffer kräftig abschmecken.

TK-Blätterteig auftauen lassen, 2/3 des Teiges auf Mehl ausrollen und die Auflaufform damit auslegen (auch die Ränder) Die Füllung hineingeben und glatt streichen. Den Rest des Teiges ausrollen und die Form damit bedecken. (Rand gut andrücken). Mit Olivenöl die

Oberfläche bepinseln. Bei 200°C ca. 45-60 Min. backen.

4.24 Spinat im Reissbett

| | |
|----------------------|---|
| 1 Zwiebel | 100 g Gouda, alt |
| 1 EL Butter | 1 Pkg. tiefgekühlter Würzspinat (450 g) |
| 2 Tassen Reis | 100 g Schinkenspeck |
| 4 Tassen Hühnerbrühe | |

Die Zwiebeln schälen, fein hacken. In einer feuerfesten Form in der Butter andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Die Hühnerbrühe angießen. Den Käse klein würfeln und unter den Reis mischen. Den Spinat unaufgetaut als Block in den Reis in die Mitte der Form setzen. Den Deckel auflegen oder mit Alufolie gut abdecken. Bei 200° 40 - 50 Minuten im Backofen garen. Die Speckscheiben ausbraten, zu Spiralen drehen und über den Spinatreis geben. Sofort servieren.

Vorbereitungszeit 10 Minuten

Garzeit 40 - 50 Minuten

4.25 Spinat-Borretsch-Auflauf

| | |
|--|-------------------|
| 2 EL Semmelbrösel | 200 g Schlagsahne |
| 150 g Allgäuer Bergkäse (fein geraspelt) | 50 g Mehl |
| 4 Eier | 2 Knoblauchzehen |
| Muskatnuss | 70 g Butter |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 400 g Borretsch |
| Salz | 600 g Spinat |

Spinat und Borretsch entstielen und waschen. Die Hälfte der Butter in einem großen Topf schmelzen und den feingehackten Knoblauch zufügen. Spinat und Borretsch zugeben und nur mit dem abhängenden Wasser dämpfen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit dem Sieblöffel herausnehmen, ausdrücken und hacken. Die andere Hälfte der Butter in einer Kasserolle schmelzen, darin das Mehl hell anschwitzen und mit der Sahne ablöschen. Das Gemüse zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwas abkühlen lassen, die 4 Eigelbe und den geriebenen Käse unterrühren. Die 4 Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Eine Auflaufform ausbuttern, mit Semmelbröseln ausstreuen und die Spinatmasse einfüllen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C, Gas Stufe 3, in der mit ca. 2 cm heißem Wasser gefüllten Fettpfanne 30 - 40 Minuten garen. Aus der Form stürzen und warm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

619 kcal / 2548 kJ

4.26 Spinat-Fisch-Auflauf

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| <i>Zutaten</i> | frisch geriebener Ingwer |
| 500 g frischer Blattspinat | 500 g Seelachsfilet |
| 1 Knoblauchzehe | Zitronensaft oder Essig |
| 1 Zwiebel | 100 g Sahne |
| 10 g Butter oder Margarine | 1 Ei |
| Salz | 125 g geriebener Käse |
| weißer Pfeffer | Muskat |

Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein schneiden. Fett in einem Topf zerlaufen lassen, Knoblauch und Zwiebel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 darin glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz mit andünsten, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.

Fischfilet säubern, säuern und salzen. Spinat und Fischfilet in eine gefettete Auflaufform einschichten. Sahne, Ei und Käse gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Fisch gießen, Im Backofen 30-35 min. garen. Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180-200°, Umluftbackofen Dazu schmecken neue Kartoffeln oder körniger Reis. 138 g Eiweiß, 75 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 6019 kJ, 1437 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.27 Spinat-Kartoffelgratin mit Weichkäse in Salzlake

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 350 g Blattspinat | 1 EL Schnittlauch |
| 400 g festkochende Kartoffeln | 100 ml Gemüsebrühe |
| 120 g Weichkäse in Salzlake | 2 EL Butterschmalz |
| 2 EL Schmand | 8 Kirschtomaten |
| 1 EL Pinienkerne | 1 EL Zitronenthymian |
| 120 g Champignons | 140 ml Sahne |
| 1 Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe | Muskat |

Kartoffeln gut waschen, abbürsten und trocknen, in Spalten schneiden. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden. Spinat vom Stiel abzupfen, gut waschen (3-4 mal), gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Weichkäse in Salzlake in Würfel schneiden.

Pinienkerne kurz anrösten. Kirschtomaten säubern, das Kernhaus ausschneiden, vierteln. Schnittlauch fein schneiden und Thymian abzupfen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspalten beidseitig braten, Champignons zufügen und mit garen. Eine große Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig angehen lassen. Spinat zugeben, wenden und zusammenfallen lassen. Mit wenig Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pinienkerne und Schmand zugeben und gut unterheben. Spinat mit allen Zutaten in eine feuerfeste Form umfüllen. Kartoffelecken, Champignons und Kirschtomaten darüber verteilen, Weichkäse und Thymian darüber geben, mit Sahne angießen und im Ofen bei 160 °C 20 Minuten gratinieren. Gratin nochmals mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.28 Spinat-Spaghetti-Auflauf

| | |
|----------------------|--------------------|
| 250 g Spaghetti | schwarzer Pfeffer |
| 600 g TK-Blattspinat | Muskat |
| 1 klein. Zwiebel | 1 Becher Sahne |
| 1 Knoblauchzehe | 200 g Käse (Gouda) |
| Salz | |

Spaghetti garkochen. Spinat in wenig Salzwasser auftauen und gardünsten. Zwiebel schälen, feinhacken 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.

4.29 Spinat-Wurst-Auflauf

| | |
|----------------------------|--------------------|
| <i>Zutaten</i> | 200 g Fleischwurst |
| 750 g Blattspinat | 4 Brötchen |
| 2 Zwiebeln | 3 Eier |
| 1 EL Butter oder Margarine | 3/8 l Milch |
| Salz | Pfeffer |
| Muskat | Fett für die Form |
| 100 g Edammer-Käse | 2 EL Paniermehl |

1. Spinat gründlich waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein

würfeln. Fett in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zufügen und bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. 2. Käse fein reiben. Fleischwurst aus der Hülle lösen und würfeln. Brötchen in Scheiben schneiden. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3. Eine auflaufform fetten. Hälfte der Brötchen in die Form legen. Hälfte der Eiermilch darübergießen. Wurst und Spinat einschichten. Übrige Brötchenscheiben auf den Spinat legen. Restliche Eiermilch gleichmäßig darübergießen. Übrigen Käse mit Paniermehl mischen und darüberstreuen. 4. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Gasherd: Stufe 3) 35-40 Minuten goldbraun überbacken.

Getränkertip: trockener Apfelwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunde

Pro Portion ca. 480 kcal / 2010 Joule

4.30 Spinatauflauf

250 g frische Champignons,
500 g Spinat,
1/2 Dos. Crème fraîche,

1 EL Butter, ca.
etwas Kreuzkümmel,
100 g Sbrinz- oder Parmesan- Käse

Die Champignons blättrig schneiden und in Butter angehen lassen. Dann die Crème fraîche dazugeben und mit ein wenig Kreuzkümmel würzen.

Den Spinat blanchieren und gut auspressen. Diesen zu der Champignonmasse geben und gut vermischen. Eine ausgebutterte Auflaufform damit füllen und den Käse darüber streuen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten gratinieren.

4.31 Spinatauflauf

2 EL Mayonnaise
4 frische Eier
Muskat
125 g Allgäuer Emmentaler
Markenbutter zum Einfetten

Pfeffer
30 g Markenbutter
2 Zwiebeln
Salz
1 kg frischer Blattspinat

Frischen Blattspinat waschen und in kochendem Salzwasser 8 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und grob hacken. Gewürfelte Zwiebeln in Butter anbräunen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben, Käse darüber streuen und mit Muskat überreiben. Eier trennen, das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Mayonnaise unterziehen und über den Spinat verteilen. Mit einem Teelöffel vier Vertiefungen in den Eischnee drücken, in jede Vertiefung ein Eigelb gleiten lassen. Im Backofen bei

200°C ca. 10 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

384 kcal / 1609 kJ

4.32 Spinatauflauf

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 750 g Spinat, | 1/4 l Sahne, |
| 50 g Butter, | Salz, |
| 1 Zwiebel (fein gehackt), | Muskatnuss, |
| Petersilie (fein gehackt), | 100 g Parmesankäse (gerieben) |
| 6 Eier, | |

Vom gewaschenen Spinat die harten Stiele abschneiden und die Blätter fein hacken. In der heißen Butter die Zwiebel glasig werden lassen. Die Petersilie und die Spinatblätter dazugeben und so lange dünsten bis sie zusammengefallen sind.

Die Eigelb mit Sahne verquirlen, mit Salz und Muskat abschmecken und mit dem Käse vermischen. Diese Mischung zum abgekühlten Spinat geben.

Die Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Spinatmischung ziehen.

Eine Auflaufform einfetten und die Spinatmischung hineinfüllen. In den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 25 bis 30 Minuten stellen. Backofen nicht vorher öffnen, da der Auflauf sonst zusammenfällt. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Auflauf fertig ist. Wenn nichts Flüssiges am Stäbchen haftet, ist der Auflauf fertig.

4.33 Spinatauflauf mit Grönland-Shrimps

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| 500 g Pellkartoffeln, erkaltet | 100 g Champignons |
| 3 EL Olivenöl | 200 g Shrimps |
| 50 g Butter | 30 g Butter |
| 1 Zwiebel | 1 Becher Crème fraîche |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 500 g Spinat | Pfeffer |
| Muskat | 150 g Gouda, mittelalt |

Pellkartoffeln in Stifte schneiden, in Olivenöl anbraten, salzen, in gefetteter Auflaufform geben. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 30 g Butter andünsten. Gewaschenen Spinat hinzufügen, andünsten, mit Salz, Muskat abschmecken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 30 g Butter zerlassen und Champignons und Shrimps kurz andünsten, mit Spinat vermengen und auf die Kartoffeln geben.

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen, über den Spinat geben. Auflauf mit Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 170°C etwa 20 Minuten backen.

4.34 Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci)

Für das Zwiebelkompott:

500 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1/4 l Rotwein
2 EL Rosinen
1 EL Zucker
1 Stück Zitronenschale
Pfeffer
Salz
1 Lorbeerblatt
1 Rosmarinzweig

Außerdem:

500 g Lasagneblätter
Salz

1 kg Blattspinat
2 EL Olivenöl
50 g Granakäse
50 g Pecorinokäse
40 g Butter

Béchamelsoße:

2 EL Butter
1 EL Mehl
1/8 l Weißwein
1/4 l Milch
1/2 TL Pfefferkörner
1/2 TL Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
Salz
75 g Parmesankäse

Für das Zwiebel-Kompott die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Im heißen Olivenöl andünsten und mit Rotwein ablöschen. Rosinen, Zucker und Gewürze hinzugeben, dann zugedeckt 1 Std. köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind und sich alles zu einer dicken Soße verbunden hat.

Lasagneblätter in Salzwasser halb gar kochen, abschrecken, so dass sie nicht zusammenkleben.

Den Spinat verlesen, entstielen, gründlich waschen und in kochendes Salzwasser legen. Ebenfalls kalt abschrecken, damit Farbe und Vitamine erhalten bleiben.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, ganz wenig Zwiebelkompott auf dem Boden verteilen. Darauf die Nudelblätter geben, darüber Spinat verteilen und wieder Zwiebelkompott und so weiter, bis alles verbraucht ist. Die letzte Schicht sollte aus Nudeln bestehen.

Für die Béchamelsoße das Fett erhitzen, das Mehl darin andünsten, mit Wein ablöschen und glatt rühren. Erst dann mit Milch auffüllen. Die Gewürze zufügen. 5 Min. leise köcheln lassen.

Soße über den Auflauf gießen, mit dem Käse bestreuen, mit Butterflöckchen besetzen und ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

4.35 Spinatauflauf mit Tomaten

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1 klein. Zwiebel | 250 ml Milch |
| 2 EL Ölt | 2 EL Creme fraîche |
| 125 g Grünkernschrot | Salz |
| 300 ml Gemüsebrühe (Instant) | 250 g grob geraspelter Bergkäse |
| 450 g TK-Spinat | Pfeffer |
| 4 feste Tomaten | 1-2 TL getrockneter Thymian |
| 4 Eier | Muskatnuss |

Zwiebel schälen, hacken und im Öl anschwitzen. Grünkernschrot zufügen, anrösten. Die heiße Brühe angießen und alles etwa 20 Min. quellen lassen.

Spinat auftauen lassen, hacken. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten und den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eier, Milch, Creme fraîche verquirlen und mit Salz würzen. 125 g Käse unter die Grünkernmasse heben. Mit Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken und in die Form streichen. Etwas Eiermilch angießen und 80 g Käse darüber streuen. Spinat darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Tomatenscheiben auflegen. Salzen, pfeffern. Mit übriger Eiermilch begießen, mit Käse bestreuen. Ca. 40 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Quellen ca. 20 Min.

Backen ca. 40 Min.

pro Pers.: 650 kcal; E 39 g, F 33 g, KH 30 g

4.36 Spinatgratin

| | |
|--|---|
| 750 g bis 1 kg Spinat | wenig Streuwürze |
| 1 EL Margarine | Salz |
| 1 klein. Zwiebel oder Schalotte, gehackt | 150 g Raclettekäse, in dünne Scheiben geschnitten |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | Paniermehl |
| 100 g Specktranchen ,fein gehackt | Margarineflöckli |
| etwas Thymian, frisch oder getrocknet | |

Den frischen, kleinblättrigen Frühlingsspinat erlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Ohne Wasserzugabe dämpfen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Aus der Pfanne nehmen, entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Margarine erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und den sehr fein gehackten Speck gut andämpfen, den Spinat begeben und würzen. Leicht auskühlen lassen.

Gratinform einfetten, Spinat und Käsescheiben ziegelartig einschichten. Mit Paniermehl und Margarineflöckli bestreuen.

Gratinieren : 10-15 Minuten auf der mittleren oder oberen Rille des vorgeheizten Ofens.

Tipps - Servieren Sie dazu feine neue Kartoffeln, am besten in der Schale. - Falls Sie ein Küchengerät besitzen, das sich zum Feinhacken von Speck eignet, können Sie damit auch

gleichzeitig Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern.

Mengenangabe: 4 Personen

4.37 Tomaten-Spinat-Gratin

| | |
|----------------------|---------------------------|
| 2 Kartoffeln (200 g) | Salz, Pfeffer |
| 2 Tomaten (150 g) | 50 ml Gemüsebrühe |
| 150 g Blattspinat | 1 EL (10 g) gerieb. Gouda |
| 1 TL (5 g) Öl | 10 g Sonnenblumenkerne |

Kartoffeln waschen. In Wasser ca. 20 Minuten kochen, schälen. Tomaten waschen. Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden.

Spinat verlesen, waschen. Im Öl dünsten, würzen. Brühe angießen. Alles in eine Gratinform füllen. Käse und Kerne daraufstreuen. Im heißen Ofen oder Grill bei höchster Stufe ca. 5 Minuten bräunen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 22 g, F 15 g, KH 36 g

4.38 Würzspinat-Hack-Auflauf

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 500 g TK-Würzspinat mit Zwiebeln | Pfeffer aus der Mühle |
| 500 g Kartoffeln | 100 g Cashewnüsse |
| 1 EL Öl | 125 g Sahne |
| 400 g Hackfleisch | 1 Ei |
| 2 Knoblauchzehen | frisch geriebene Muskatnuss |
| Salz | 150 g geriebener Gouda |

Spinat laut Packungsanleitung, aber ohne zusätzliches Wasser zugedeckt garen. Kartoffeln abbürsten, in Wasser ca. 10 Minuten vorgaren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Knoblauchzehen abziehen, durch eine Presse zum Hack drücken. Hack mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Kartoffeln, Hack und Spinat in die Auflaufform schichten. Cashewnüsse grob hacken und über die Zutaten streuen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Sahne und Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Zutaten gießen. 5 Zum Schluss den Käse darüberstreuen. Auflauf im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

5.1 Champignon - Spinatgemüse zu Lachs

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 750 g frischer Spinat | Salz |
| 2 Zwiebeln | weißer Pfeffer |
| 2 Tomaten | 1 EL Soßenbinder für helle Soßen |
| 200 g Champignons | 4 Lachskoteletts (à ca. 200 g) |
| 30 g Butter | 30 g Butterschmalz |
| 1 Becher (125 g) Creme double | Zitrone und Dill zum Garnieren |

1. Spinat putzen und waschen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Von den Tomaten den Blütenansatz keilförmig herausschneiden, überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 2. Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Champignons darin andünsten. Spinat zufügen und im geschlossenen Topf kurz andünsten. Creme double einrühren und aufkochen lassen. Tomatenwürfel zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soßenbinder unterrühren und nochmals abschmecken.

3. Lachskoteletts waschen und trockentupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin ca. 4 Minuten je Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lachskoteletts mit dem Champignon-Spinatgemüse auf Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren. Dazu schmecken Butterkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung ca. 45 Min.

5.2 Fisch auf Blattspinat

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 Pkg. TK-Blattspinat (300 g) | 1 TL Aromat |
| 500 g Rotbarschfilet | 1 TL Sojasoße |
| Zitronensaft | 1 Pkg. fertige Soße Hollandaise |
| Salz | |

In einer Auflaufform mit Deckel den Blattspinat bei Raumtemperatur auftauen. Fischfilet säubern, mit Zitronensaft säuern, salzen. Den Spinat mit Aromat und Sojasoße würzen, das vorbereitete Fischfilet darauf verteilen. 1 P. Hollandaise auf den Fisch streichen und im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180 - 200°, Umluftbackofen ca. 40 Minuten

Mengenangabe: 3 Portionen

5.3 Fisch-Weggen

| | |
|--|---|
| 4 tiefgekühlte Dorsch- oder Seehecht-Rückenfilets (je ca. 100 g), angetaut | 3 EL Soßen-Halbrahm |
| 1 EL Olivenöl | 1 TL Majoranblättchen, fein gehackt |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | 1/2 TL Salz |
| 1/2 TL Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| Pfeffer aus der Mühle | 2 rechteckig ausgewallte Blätterteige (je ca. 42x25 cm) |
| 600 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, abgetropft | 2 EL Paniermehl |
| | 1 Ei, verklopft, zum Bestreichen |

Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, Fischfilets damit bestreichen. Spinat von Hand gut ausdrücken, mit einer Gabel lockern. Rahm und Majoran darunter mischen, würzen.

FORMEN: von einem Teigblatt an der Schmalseite einen ca. 8 cm breiten Streifen abschneiden, für die Garnitur kühl stellen. Auf demselben Teigblatt mit einem Maßstab 4 gleich große Felder markieren. Paniermehl, dann die Hälfte des Spinats so auf die Teigfelder verteilen, dass ringsum ein ca. 2 cm breiter Rand frei bleibt. Je 1 Fischfilet auf den Spinat legen, mit dem restlichen Spinat bedecken. Teigränder mit Ei bestreichen. Zweites Teigblatt als Deckel locker darüber legen, Teigränder gut andrücken. Mit dem Teigrädli in 4 Weggen schneiden, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Ei bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Aus dem beiseite gestellten Teigstreifen Garnituren (z. B. Fische) ausstechen, auf die Weggen legen, leicht andrücken, mit dem restlichen Ei bestreichen.

BACKEN: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens (Heiß-/Umluftofen: 220 Grad).

DAZU PASST: Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 20 Min.

5.4 Fischfilet im Spinatbett

| | |
|----------------------------------|--|
| 1.2 kg Spinat | 3-4 EL Ahornsirup oder |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | 2-3 EL flüssiger Honig |
| 250 g Champignons | 1 Fleischtomate (ca. 150 g) |
| 2 EL Öl | 800 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Rotbarsch) |
| Salz, weißer Pfeffer | 2-3 EL Zitronensaft |
| 125 g Schmand oder Creme fraîche | evtl. Zitrone und Dill z. Garnieren |
| 125 g Schlagsahne | |
| 1 EL mittelscharfer Senf | |

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pilze putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Öl in einem, großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Zwiebeln zufügen, kurz mit anbraten. Spinat nach und nach zufügen und zusammenfallen lassen. Würzen. Schmand, Sahne, Senf und Ahornsirup verrühren, würzen. Tomate putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Spinat in vier ofenfeste gefettete Förmchen oder in einer großen Form verteilen. Je ein Stück Fisch darauf legen, leicht salzen. Tomate darauf verteilen. Schmandguss darüber gießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 20-25 Minuten backen. Evtl. garnieren. Dazu schmeckt eine Wildreis-Mischung. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 490 kcal / 2050 kJ; E 46 g, F 24 g, KH 18 g

5.5 Fischfilets auf Spinat

Fisch

500 g frischer Spinat

500 g Seelachsfilet

350 ml Milch

350 ml Fischfond (aus dem Glas, z. B. Lachs-
Lachsfond)

1 Zwiebel, 2 EL Butter

etwas Salz

etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

geriebene Muskatnuss

Fett zum Einfetten

Guss

50 g Butter

3 EL Mehl

100 g geriebener Bergkäse

Spinat in Topf hineingeben und in etwa 2 Minuten zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen.

Backofen auf 200 °C (Umluft 170; Gas Stufe 3) vorheizen. Fisch in eine Auflaufform legen, mit Milch und Fischfond bedecken und die Form mit Alufolie bedecken. Den Fisch knapp 15 Minuten im Ofen garen.

Zwiebel fein hacken, Spinat grob hacken. Butter erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und garen.

Fisch aus dem Ofen nehmen. Die Brühe durchsieben. Die Form säubern und einfetten, den Spinat hineingeben und den Fisch auf dem Spinat verteilen. Zugedeckt im noch heißen Backofen warm stellen.

Für den Guss eine Mehlschwitze zubereiten. Diese mit der Brühe aufgießen, rühren und 5 Minuten kochen lassen. Hälfte des Käses schmelzen lassen.

Guss über den Fisch geben, mit Käse und Butter bestreuen. Backofengrill einschalten und Fisch einige Minuten grillen; der Käse soll goldbraun sein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std.

5.6 Fischfilets mit Blattspinat

| | |
|--|--------------------------------------|
| 1 Pkg. tiefgekühlter Blattspinat (ca. 400 g) | (ca. 400 g) |
| 1 TL Margarine | Pfeffer |
| 1 Zwiebel, gerieben oder fein gehackt | Streuwürze oder wenig Salz |
| 1/2 TL Thymianblättchen | 1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten |
| Salz | 1 Beutel Sauce Hollandaise |
| Pfeffer | 3 1/2 dl Milch |
| 1 Pkg. tiefgekühlter Seelachs oder Dorsch | geriebener Parmesan |

Blattspinat im Dampfkochtopf auftauen, Zwiebel und Thymian in der warmen Margarine andämpfen, den aufgetauten, abgetropften Spinat kurz mitdämpfen, würzen und in einer ofenfesten Form verteilen.

Den leicht angetauten Fischfiletsblock in ca. 1 1/2 cm dicke Tranchen schneiden, auf dem Spinat verteilen, leicht würzen und den Schnittlauch drüberstreuen. Die Sauce Hollandaise nach Vorschrift, aber mit 3 1/2 dl Milch zubereiten, über die Fische gießen. Parmesan drüberstreuen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

5.7 Florentiner Fischfilet

| | |
|-------------------------|--|
| <i>Zutaten</i> | 2 Fischfilets (Kabeljau, je 150 - 200 g) |
| 500 g frischer Spinat | Zitronensaft |
| 20 g Butter | <i>Sauce</i> |
| 3 EL Sahne | 20 g Butter |
| 1 TL Salz | 20 g Mehl |
| 1/4 TL weißer Pfeffer | 1/4 l lauwarme Milch |
| 1 Msp. ger. Muskatnuß | 100 g mittelalter Gouda-Käse |
| 200 g mittelgr. Tomaten | 1 Eigelb |
| 100 g Frühlingszwiebeln | Salz |

Spinat waschen, verlesen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter und Sahne erwärmen, Spinat, Salz, Pfeffer und Muskatnuß dazugeben, vermengen. Spinat in eine ausgefettete feuerfeste Form geben. Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser halten, Haut abziehen. Tomaten in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, die festen grünen Blätter entfernen, das Weiße in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Zwiebelscheiben auf dem Spinat verteilen. Fischfilet mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen, auf das Gemüse legen. Form mit Alufolie abdecken, in den Backofen schieben.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten
Butter und Mehl im Topf hellgelb anlaufen lassen, lauwarme Milch zugießen und mit

dem Schneebesen kräftig verrühren. Sauce auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 einige Min. kochen lassen. Käse reiben, in die Sauce rühren. Mit Eigelb legieren, mit Salz abschmecken. Fisch aus dem Ofen nehmen, Sauce darübergießen und das Ganze, nicht mehr abgedeckt, noch 10 Min. im Backofen überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.8 Florentiner Fischring

| | |
|---|---------------------------------------|
| 40 g Butter | Pfeffer |
| 1 Pkg. Spinat, tiefgekühlt, Inhalt ca. 300 g | 1 Zitrone, Saft von |
| 3-4 EL Wasser | 1 Pkg. Kartoffelpüree für 4 Portionen |
| Salz | 500 g Tomaten |
| Muskat | Oregano |
| 1 Pkg. Kabeljaufilet, tiefgekühlt, Inhalt ca. 400 g | 150 g mittelalter Holland-Gouda |

Butter erhitzen, gefrorenen Spinat hineingeben, Wasser zufügen und bei geringer Hitze auftauen; mit etwas Salz und Muskat abschmecken. Kabeljaufilet leicht antauen, voneinander lösen, leicht salzen, pfeffern, säuern und in ca. 5 cm breite Streifen schneiden.

Kartoffelpüree nach Vorschrift bereiten und in eine gebutterte Auflaufform geben, glatt streichen. Tomaten brühen, abziehen, in Scheiben schneiden. Käsescheiben in 5 cm große Quadrate teilen.

Fisch und Tomaten mit etwas Oregano bestäuben; Käse dachziegelartig als Rand in der Form anrichten, in die Mitte den abgeschmeckten Spinat geben. Im Backofen bei 180 bis 200° ca. 30 Minuten backen. Gitterrost auf mittlere Einschubleiste setzen.

5.9 Forellenfilets auf Spinat

| | |
|--|------------------------------------|
| 1 EL Margarine oder Öl | 3 EL milder Senf |
| 1 Zwiebel, gehackt | 3 EL scharfer Senf |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | 1 Prise Salz |
| 1 Pkg. tiefgekühlter Blattspinat (600 g), angetaut | Pfeffer |
| 1/2 TL Salz | 1 EL Zitronensaft |
| Pfeffer | 1 Saucenrahm oder Sauerrahm (180g) |
| Muskat | 3 EL Milch |
| <i>Senfsauce</i> | 4 geräucherte Forellenfilets |
| | Mandelblättchen |

Spinat: Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine oder im andämpfen, den Spinat zugeben, auftauen lassen, würzen. Vom Feuer nehmen.

Sauce: Alle Zutaten mischen. Knapp die Hälfte davon unter den Spinat mischen.

Einfüllen: Spinat in die gefettete Gratinform verteilen, die Forellenfilets darauflegen, mit der restlichen Sauce überziehen. Die Mandelblättchen darüberstreuen.

Gratinieren: 12-15 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: 1 kg frischen Spinat verwenden. Diesen in 2 Portionen mit den Zwiebeln andämpfen. Entstandene Flüssigkeit abgießen.

Vorbereiten: - Vakuumverpackte Forellenfilets lassen sich tiefkühlen. Diese gefroren auf den Spinat legen. - Einige Stunden im Voraus bis und mit Einfüllen zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Als festliches Weihnachtsmenü mit Gourmet-Salat, Selleriecreme-Suppe, Forellenfilets auf Spinat, Panna cotta

5.10 Gefüllte Forellen auf Blattspinat

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 2 küchenfertige Forellen (à 250 g) | 50 g gehobelte Mandeln |
| Essig | 1 kl. Ei |
| Salz | 2 EL Gemischte gehackte Kräuter |
| 1 EL Öl | 1/2 EL Mehl |
| 1 Zwiebel | 2 EL saure Sahne |
| 250 g Blattspinat (frisch oder TK) | Paprikapulver |
| 1 EL Sojasauce | 1 TL Öl |
| 1 Ecke Sahne-Schmelzkäse (ca. 60 g) | |

Öl im Topf erhitzen, in Ringe geschnittene Zwiebel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 gläserig dünsten, vorbereiteten Blattspinat zugeben, mit andünsten, mit Sojasauce würzen. In eine Auflaufform geben. Forellen säubern, säuern, salzen. Schmelzkäse, Mandeln, Ei, Mehl, Kräuter, Sahne und Paprika verrühren, in die Forellen füllen und diese auf den Spinat legen, mit Öl bepinseln. Im Backofen garen.

Schaltung: 160-180°, untere Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen ca. 45 Minuten Tipp: Im Umluftbackofen sollte die Auflaufform mit einem Deckel oder mit Alufolie geschlossen werden.

Mengenangabe: 2 Portionen

5.11 Gefüllte Seezungenröllchen

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 12 Seezungen oder Schollenfilets | 100 ml Sahne |
| 1/2 Zitrone, Saft von | 1 Ei |
| Salz | 30 g TK-Spinat |
| weißer Pfeffer | 20 g Hummer- oder Krebspaste |
| 1 Rotbarschfilet (ca. 250 g) | 1 Pr. Safran |

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1/4 l Weißwein | 1 Limone oder kleine Zitrone |
| 2 Schalotten oder kleine Zwiebeln | 125 g kalte Butter |
| 20 g Butter oder Margarine | etwas Zucker |
| 1/4 l Weißwein | |

Fischfilets säubern, säuern. Seezungenfilets auf einer Platte auslegen, salzen und pfeffern. Rotbarschfilet im Universalzerkleinerer oder Mixer zerkleinern, in einem Sieb gut ausdrücken, mit Sahne, Ei, Salz und Pfeffer vermengen, in 3 Portionen teilen. Eine Portion mit gehacktem Spinat, eine mit Hummer- oder Krebsspaste, eine mit Safran vermengen. Jeweils 4 Filets mit der gleichen Masse bestreichen, zusammenrollen, dicht nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen. Wein angießen, die Form verschließen (evtl. Alufolie); im Backofen garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v.u. 180-200°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten Für die Sauce Schalotten in Butter auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 andünsten, mit Wein und Zitronensaft ablöschen und stark einkochen lassen. Topf von der Kochplatte ziehen, kalte Butter in Flöckchen unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.12 Lachs-Spinatrolle

| | |
|----------------------|--------------------|
| 450 g TK-Blattspinat | 200 g Frischkäse |
| 4 Eier | 200 g Räucherlachs |
| 50 g ger. Gouda | 2 EL Zitronensaft |
| Salz und Pfeffer | |

TK-Blattspinat auftauen lassen, Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier schaumig schlagen. Mit dem Spinat, Gouda, Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 10 Minuten backen, auskühlen lassen.

Backpapier entfernen und mit Frischkäse bestreichen. Mit Räucherlachs belegen und mit Zitronensaft beträufeln. Die belegte Teichplatte aufrollen und abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. In 16 Scheiben schneiden und servieren.

Als Oktobermenü: Kürbis-Paprika-Salat - Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Möhrenocken - Lachs-Spinatrolle - Hähnchenkeule mit Fenchel an Bratkartoffeln mit Steinpilzen - Brombeerkompott mit weißer Schokoladenmousse

5.13 Lachsfilet mit Räucherlachs-Kruste

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 750 g Blattspinat, evtl. mehr | 2 frische Eigelb (Gr. M) |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 1 EL mittelscharfer Senf |
| 4 Lachsfilets (à ca. 150 g) | 1 EL flüssiger Honig |
| 1 EL Zitronensaft | 5-7 EL Öl |
| 3 Scheib. Toastbrot | 150 g Vollmilch-Joghurt |
| 75 g geräucherter Lachs | Cayennepfeffer, Muskat |
| 3 EL (à 15 g) + etwas Butter | 2 TL Essig |
| Salz, weißer Pfeffer | 3-4 Stiele Dill |

Spinat putzen und waschen. Zwiebel schälen, würfeln. Lachsfilets waschen, trockentupfen. Mit Zitrone beträufeln. Brot tosten und fein zerbröseln. Räucherlachs klein würfeln. 2 EL Butter schmelzen. Mit dem Toast und Räucherlachs gut vermischen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Räucherlachsmasse darauf verteilen. Lachs nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 12-15 Minuten backen. Eigelb, Senf und Honig glatt rühren. Öl tröpfchenweise darunter schlagen. Joghurt unterrühren. Soße mit Salz, Cayennepfeffer und Essig abschmecken. Dill waschen, fein schneiden und unterrühren. Zwiebel in 1 EL heißer Butter andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Salzkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein. Extra-Tipp Die Senfsoße ist eine Art Mayonnaise, die wir durch Joghurt leichter und frischer gemacht haben. Damit die Soße nicht gerinnt, sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 19 g, F 32 g, KH 4 g

5.14 Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse

| | |
|----------------------------------|--|
| <i>Lachsforelle</i> | 1/2 klein. Gemüsezwiebel |
| 1 ganze Lachsforelle (ca. 800 g) | 2 Tomaten |
| 2 Zweige Rosmarin | 1/2 Pkg. frische Kräutermischung 'grüne Soße' oder |
| 2 Zweige Thymian | 125 g Rosmarin, Petersilie, Bärlauch und Salbei |
| 2 Zweige Estragon | 100 ml Olivenöl |
| 2 Knoblauchzehen | 30 ml Weißweinessig |
| Pfeffer aus der Mühle | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 2 kg grobes Meersalz | |
| 1 Biozitrone, Schale von | <i>Spinat-Bärlauch-Gemüse:</i> |
| 4 Eiweiß | 250 g jungen Spinat |
| etwas Wasser | 250 g Bärlauchblätter |
| <i>Chimichurri-Dipp:</i> | |

| | |
|------------------|-----------------------|
| 1 Zwiebel | 150 ml Gemüsebrühe |
| Butter | 1 EL Creme fraîche |
| 1 gestr. EL Mehl | Salz, Pfeffer, Muskat |

Die Lachsforelle unter fließendem Wasser abspülen. Die Bauchhöhle mit etwas Zitronensaft beträufeln und pfeffern, die Kräuter und den grob zerkleinerten Knoblauch hinein geben. Für die Salzkruste das Eiweiß leicht steif schlagen. Das Salz mit der Zitronenschale und dem Eiweiß vermengen. Etwas Wasser dazugeben, bis eine klumpige Salzmasse entsteht. Aus Alufolie einen stabilen Ring falten, in den der Fisch großzügig passt. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Hälfte des Salzteiges in dem Ring verteilen. Die Forelle mit Olivenöl bepinseln und auf das Salzbett legen. Mit dem restlichen Salz großzügig und luftdicht abschließen. Das ist wichtig, da der Fisch sonst salzig wird. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad (Umluft) für ca. 45 Minuten garen, dann im ausgeschalteten Ofen noch zehn Minuten ruhen lassen. Die Salzkruste vorsichtig anschneiden oder abschlagen. Die Haut lösen und den Fisch filetieren. Vorsicht, das Fischfleisch sollte nicht mit dem Salz in Berührung kommen.

Chimichurri-Dipp: Für den Chimichurri-Dipp die Zwiebel und die Tomaten würfeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter mit Olivenöl und Weißweinessig pürieren. Zwiebel und Tomaten unterrühren und den Dipp für vier Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Spinat-Bärlauch-Gemüse: Spinat putzen und gründlich waschen. Stiele von den Bärlauchblättern entfernen und vorsichtig abspülen. Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Salzwasser zum Kochen bringen und den Spinat sowie den Bärlauch darin drei Minuten blanchieren. Das Wasser abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse dazu geben und unter Rühren mitdünsten. Das Mehl darüber streuen, verrühren und mit der Fleischbrühe ablöschen. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Dazu passen knusprige Ofenkartoffeln.

5.15 Lachssteak auf Spinatbett

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 4 mittelgroße Lachssteaks | 200 g Blattspinat (tiefgefroren) |
| Zitronenpfeffer | 50 g frisch geriebener Bergkäse |
| 4 Scheib. Kräuterbutter | 100 g Creme fraîche |
| 1 Pkg. Mini-Knödel (400 g) | |

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die vier Lachssteaks waschen und gut trocken tupfen. Anschließend mit Zitronenpfeffer würzen und mit Kräuterbutterbelegen. Die Lachssteaks in eine feuerfeste Form geben und im Backofen ca. 10-15 Min. auf 220 Grad garen. Mini-Knödel nach Packungsanweisung zubereiten. Blattspinat (frisch oder TK) langsam in einem Topf erhitzen, mit Käse und Creme fraîche verfeinern. Diesen auf länglichen Tellern anrichten, Lachssteak darauflegen und mit den Mini-Knödeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 25 Min.

580 kcal / 1425 kJ

5.16 Pochierte Lachsforellenfilets auf Jungspinat

| | |
|--|-----------------------------|
| 4 Bio-Lachsforellenfilets (je ca. 150 g), entgrätet | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Limette, nur Saft | <i>Spinat</i> |
| 1/2 TL Salz | 500 g Jungspinat, tropfnass |
| 1 dl Weißwein (z.B. Riesling) | 10 g Butter |
| 1 Schalotte, fein gehackt | 1 Schalotte, fein gehackt |
| 1 dl Rahm | 1 TL Salz |
| 1 EL Sauerrahm | Pfeffer aus der Mühle |
| 20 g Butter, in Stücken, kalt | wenig Muskat |
| Salz | Grissini für die Garnitur |

Spinat zugedeckt bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zusammenfallen lassen, abtropfen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Spinat kurz mitdämpfen, würzen.

Forellenfilets mit Limettensaft beträufeln, würzen. Wein und Schalotte in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Filets mit der Hautseite nach oben in die Flüssigkeit legen, zugedeckt ca. 3 Min. ziehen lassen, herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Flüssigkeit in eine Pfanne absieben, Rahm dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. auf die Hälfte einköcheln, Sauerrahm darunterühren. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Herdplatte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

5.17 Roulade mit Räucherlachs und Spinat

| | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 2-3 Stangen Dill | 150 g Crème fraîche |
| 2-3 Stangen Kerbel | 3 EL Meerrettich (Glas) |
| 2-3 Stangen Petersilie | 300 g Räucherlachs in Scheiben |
| 1 TL Wasabi aus der Tube | 750 g Klobsteig |
| 1 EL Zitronensaft | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | 250 g Blattspinat |

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Blätter einzeln auf einem Tuch ausbreiten und trockentupfen. Kloßteig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ca. 10 x 20 cm groß und ca. 3 mm dick ausrollen. Folie abziehen und Kloßteig auf Aluminiumfolie legen. Zuerst mit Spinat und anschließend mit Räucherlachs belegen. Mit Meerrettich bestreichen und zusammenrollen. Aluminiumfolie wie ein Bonbon zusammendrehen. Roulade in siedendem Wasser ca. 10 Minuten pochieren. Inzwischen Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und mit Wasabi abschmecken. Kräuter waschen, trockenschütteln, abzapfen, fein hacken. Roulade aus dem Wasser nehmen und aus der Alufolie rollen. Anschließend in den Kräutern wälzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Crème fraîche-Dip servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

5.18 Schollenfilet mit Blattspinat

| | |
|------------------------------|-------------------|
| 4 Schollenfilets (ca. 600 g) | 500 g Blattspinat |
| 3 Knoblauchzehen | 1 EL Pinienkerne |
| 70 ml Olivenöl | 2 EL Mascarpone |
| Salz | Pfeffer |

Fisch abbrausen, trockentupfen. Knoblauch schälen. 1 Zehe in feine Scheiben teilen, 1 durchpressen.

50 ml Olivenöl mit Salz und Knoblauch mischen. Den Fisch damit bestreichen. Ca. 30 Min. marinieren.

Inzwischen den Spinat verlesen, abbrausen und putzen. Tropfnass in 10 ml Olivenöl geben und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten, bis die Blätter zusammenfallen.

Restliche Knoblauchzehe würfeln. Im übrigen Olivenöl andünsten. Pinienkerne zufügen, goldbraun rösten. Mascarpone einrühren und Spinat zufügen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Schollenfilets auf geölte Alufolie legen und unter dem Backofengrill von jeder Seite ca. 4 Min. garen. Mit dem Spinat anrichten. Evtl. mit Pinienkernen, Spinatblättchen und Zitrone garnieren.

Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 13 Min.

Marinieren ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Person: 410 kcal; E 40 g, F 23 g, KH 5 g

5.19 Schollenröllchen auf Blattspinat

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 300 g Schollenfilets | Salz |
| Essig | Aromat |
| Salz | 1 TL Sojasauce |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 100 g Schmand oder Creme fraîche |
| 1 EL Öl | 30 g ger. Parmesan |
| 1 Pkt. TK-Blattspinat (300 g) | |

Schollenfilets säubern, säuern und salzen, der Länge nach halbieren und aufrollen. Zwiebel fein würfeln, mit Öl im Mikrowellengerät (600 W) 2 Min. glasig dünsten. Angetauten Blattspinat auf den Zwiebeln verteilen, mit Salz, Aromat, Sojasauce würzen, mit Schmand bestreichen und mit Käse bestreuen. 5 Min. im Mikrowellengerät (600 W) auftauen und garen. Schollenröllchen daraufsetzen und im geschlossenen Gefäß 5 Min. mit voller Leistung garen.

Mengenangabe: 2 Portionen

5.20 Seelachsfilet mit Rahmspinat

| | |
|---|-----------------|
| 1 Pkt. TK-Rahmspinat, (300 g) oder frischer Spinat | Zitronensaft |
| 300 g Seelachsfilet | Salz |
| | 50 g Emmentaler |

Gefrorenen Spinat in eine Auflaufform legen, mit Deckel im Mikrowellengerät mit 360 Watt in 8-10 Minuten auftauen. Dabei 1-2mal umrühren.

Fischfilet säubern, säuern und salzen, auf den Spinat legen. Käse im Universalzerkleinerer reiben, auf den Fisch streuen und ohne Deckel im Mikrowellengerät in 5-6 Minuten bei voller Leistung (600 Watt) garen.

Zubereitung mit frischem Spinat: 300 g Spinat gut waschen und abtropfen lassen. 1 Tl. Butter oder Margarine mit einer feingeschnittenen Zwiebel 1 Minute bei 600 W andünsten. Spinat, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen, 2-3 Minuten bei 600 W zugedeckt garen.

Mengenangabe: 2 Portionen

650 kcal / 2730 kJ; E 77 g, F 28 g, KH 17 g

5.21 Seeteufel im Lardo-Salzmantel gegart mit Senfspinat

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| 400 g Seeteufelfilet | 500 g Junger Spinat |
| 4 Scheib. weißer Lardospeck | 2 EL Senfkörner |
| 1 Bd. glatte Petersilie | 2 EL Crème fraîche |
| 500 g grobes nasses Meersalz | 3 EL gewürfelte Rote Beete |
| Eischnee von zwei Eiweiß | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |
| weißer Pfeffer | |

Das Seeteufelfilet in Scheiben schneiden, mit dem Speck und der Petersilie einwickeln. Das Meersalz mit dem geschlagenen Eischnee vermischen. Dann den Fisch auf eine Backblech legen, mit der Salz-Ei-Masse überhäufen und bei 180 Grad etwa 20 Minuten garen. Den Spinat waschen und mit wenig Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Die Rote Beete und die Creme fraîche dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Senfkörner abblanchieren und unter den fertigen Spinat mischen. Den Fisch aus der Salzkruste nehmen, Speck entfernen und auf dem Senfspinat anrichten.

Hinweise: Seeteufel: Seeteufel der einzige Speisefisch ohne Gräten. Er hat nur eine Wirbelsäule und die kann man leicht vom Fleisch lösen. Sein feiner Geschmack macht den Seeteufel außerdem zu einem ganz besonderen Gericht. Vorbereitet werden sollte der Fisch, in dem die dunklen Stellen abgetrennt werden, denn die sind nicht so schmackhaft. Ein Kilogramm Seeteufel kostet etwa 30 Euro. Aber die Investition lohnt sich! Lardo: Lardo heißt die Salzkruste, die den feinen Fisch vor dem Austrocknen und vor Übersalzung schützt. Der Lardomantel wird aus grobem, nassem, grauen Salz hergestellt. Das ist einerseits günstiger als das teure Fleur der Salzblume und das Eiweiß verbindet sich besser mit dem nassen Salz. Das Rezept sollte auf keinen Fall mit Industriesalz aus dem Supermarkt zubereitet werden, denn das ist behandelt. Es wird mit Rieselhilfe versetzt, damit es nicht feucht ist und nicht klebt.

Senfspinat: Für unser Rezept werden die Senfkörner blanchiert, damit sie weich werden und ihren Geschmack abgeben können. Wir greifen außerdem auf frischen anstelle von gefrorenem Spinat zurück, weil dieser einfach viel besser schmeckt und auch nicht schwer zuzubereiten ist. Junger Spinat muss lediglich wie Salat gewaschen und dann kurz in der Pfanne geschwenkt werden - ganz einfach und schnell.

Mengenangabe: 4 Personen

5.22 Seeteufel mit Spinat und Buttersoße

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| 500 g Blattspinat | 4 EL Weißwein |
| 1 Knoblauchzehe | 80 g Butter |
| Salz | einige Blättchen Estragon |
| Pfeffer | 2 Tomaten |
| 600 g Seeteufelfilets | |

Spinat waschen, in feine Streifen schneiden und in eine gefettete Form geben. Knoblauchzehe durch eine Presse drücken, auf dem Spinat verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets säubern, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, auf dem Spinat anrichten, Weißwein zugeben und den Fisch zugedeckt im Mikrowellengerät mit 600 Watt 12-15 Minuten garen. Fisch und Spinat aus der Form nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Kochfond und 20 g Butter 2 Minuten mit 600 Watt einkochen. Restliche Butter in Flöckchen mit dem Schneebeesen unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehacktem Estragon bestreuen. Tomaten häuten, vierteln, Kerne herausdrücken und in Würfel schneiden, auf dem Fisch verteilen und nochmals 1 Minute

mit 600 Watt zugedeckt im Mikrowellengerät erwärmen.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.23 Zander auf Spinat

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| 150 g Staudensellerie | 100 ml Alpro soya Cuisine |
| 150 g Möhren | 3 EL Sojasoße |
| 1 Chilischote | 5 EL Limettensaft |
| 500 g Blattspinat | 1 EL Ahornsirup |
| 50 g Ingwer | 4 Zanderfilets (à ca. 150 g) |
| 2 Knoblauchzehen | Salz |
| 1 Granatapfel | 4 EL Öl |

Gemüse putzen, in Streifen schneiden. Ingwer sowie Knoblauch abziehen, Chili waschen, putzen, aufschneiden und entkernen. Alles fein hacken. Den Spinat verlesen, waschen. Granatapfel halbieren. Kerne herauslösen, dabei die weiße Haut entfernen. Alpro soya Cuisine, Sojasoße, 3 EL Limettensaft und Ahornsirup verrühren. Zanderfilets abbrausen, trockentupfen, salzen, mit 2 EL Limettensaft beträufeln. 2 EL Öl erhitzen. Fisch mit Hälfte Ingwer und Chili im heißen Öl ca. 4 Min. je Seite braten. Warm stellen. Gemüse im Bratfett 3-4 Min. braten. Mit der Sojamischung ablöschen. Blattspinat im restlichen Öl mit übrigem Ingwer sowie Knoblauch andünsten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen, 3A der Granatapfelkerne zufügen. Alles anrichten, mit restlichen Granatapfelkernen bestreuen.

Alpro soya Cuisine: Alpro soya Cuisine ist die ideale Art und Weise, ein Rezept zu vollenden, ohne den Geschmack der anderen Zutaten zu überdecken. Mit Cuisine verleihen Sie Ihren Suppen, Saucen, Fleisch- oder Fischgerichten das gewisse Extra. Und das mit nur 17% Fett und 0% Cholesterin! Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl, geschälte Sojabohnen (4%), Fruktose-Glukose-Sirup, Emulgator: E473 und Lecithin, Stabilisatoren: Xanthan, Guarkernmehl und Carrageen, Meersalz, Aroma, Antioxidationsmittel: E306

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 15 Min.

Arbeitszeit: ca. 35 Min.

pro Person ca.: 240 kcal; E 14 g, F 19 g, KH 5 g

5.24 Zander mit Blattspinat

| | |
|--------------------|----------------------|
| 4 Zanderfilets | 2 Knoblauchzehen |
| Saft von 1 Zitrone | 1 Zwiebel |
| Salz | 450 g TK-Blattspinat |
| 30 g Butter | 1/8 l Weißwein |
| 40 g Butter | 125 g süße Sahne |

| | |
|---------|-------------------------|
| Salz | 1 bis 2 El. Pinienkerne |
| Pfeffer | Zitronenscheiben |
| Muskat | Zitronenmelisse |

Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Butter erhitzen Fisch darin von jeder Seite etwa 10 Minuten goldbraun braten. Fisch auf eine vorgewärmte Platte geben und warm stellen. Butter erhitzen, zerdrückte Knoblauchzehen und in Würfel geschnittene Zwiebel darin andünsten. Angetauten Spinat dazugeben, andünsten und mit Wein ablöschen. Spinat 5 bis 8 Minuten dünsten. Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Pinienkerne darüberstreuen. Spinat zum Fisch geben und mit Zitronenscheiben und Zitronenmelisse garnieren. Beilage: Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.25 Zander mit Spinat und Buttersoße

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 250 g küchenfertiger Blattspinat | Pfeffer |
| 40 g Butter | 2 EL Weißwein |
| 1 Knoblauchzehe | 40 g Butter |
| Salz | Salz |
| Pfeffer | Pfeffer |
| 300 g Zanderfilet | einige Blätter Kresse |
| 1/2 Zitrone | 1 Tomate |
| Salz | |

Spinat waschen, in feine Streifen schneiden und in eine gefettete Form geben. Knoblauchzehe durch eine Presse drücken, auf dem Spinat verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet säubern, säuern und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, auf dem Spinat anrichten, Weißwein zugeben und den Fisch zugedeckt im Mikrowellengerät (600 Watt) 12-15 Min. garen. Fisch und Spinat aus der Form nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Den Kochfond und 20 g Butter 2 Min. mit 600 Watt einkochen. Restliche Butter in Flöckchen mit dem Schneebesen unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse bestreuen. Tomaten enthäuten, vierteln, Stielansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Fisch und Spinat in die Soße geben, Tomaten darauf verteilen und nochmals 1 Min. bei 600 Watt zugedeckt im Mikrowellengerät erwärmen.

Mengenangabe: 2 Portionen

5.26 Zanderfilet auf Tomaten-Spinat

1 kg Blattspinat
400 g Cocktailtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL Rapsöl
Salz

Pfeffer
Muskat
4 Zanderfilets (à ca. 180 g)
1 Zitrone
4 EL Mehl

Spinat verlesen und gründlich waschen. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und in Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls in einem Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Cocktailtomaten hinzufügen und ca. 3 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen.

Zanderfilets säubern und säuern. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Restliches Öl in einer Pfanne auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Zanderfilets von beiden Seiten je 3 Min. auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 8-10 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8- 9) goldbraun braten. Fischfilets auf dem Spinat anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

6 Fleischgerichte, Innereien

6.1 Carpaccio vom Schweinefilet mit Spinat-Kartoffeltörtchen

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| 250 g Schweinefilet | 1 TL Pinienkerne |
| 1/2 TL Rapsöl | 1/2 TL Butter |
| 4 Möhren | 40 ml Kalbsfond |
| 1 Frühlingslauch | 1/2 TL scharfer Senf |
| 1 klein. Kohlrabi | 2 EL Kondensmilch |
| 2 Eiszapfen | 40 ml Gemüsebrühe |
| 80 g frischer Blattspinat | 4 Zweige Kerbel |
| 100 g mehligkochende Kartoffeln | Muskat |
| 1 Ei | Salz und Pfeffer |
| 2 EL Sahne | |

Schweinefilet abwaschen, trockentupfen, im Tiefkühlfach 2 Stunden anfrosten, dann hauchdünne Scheibchen schneiden, in Frostfach zurückstellen. Möhrchen, Lauch, Kohlrabi, Eiszapfen putzen, waschen. Möhrchen abschaben, Kohlrabi ganz dünnschälen und in Stäbchen zerteilen. Spinatstiele zupfen, sehr gut waschen, kurz blanchieren, abschrecken, grobhacken. Pinienkerne grobhacken, Oliven kleinschneiden, beides vermischen. Kartoffeln waschen, als Pellkartoffeln kochen, pellen, durchpressen. Spinat, Kartoffeln, Ei und Sahne gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, in ein ausgebuttertes Förmchen geben und mit den Oliven und Pinienkernen bestreuen, bei 160 Grad ca. 10-12 Minuten backen. Gemüse kurz in Brühe bissfest andünsten, in Butter schwenken, mit Kerbel verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne erhitzen, Rapsöl zugeben und die dünnen Fleischscheiben einlegen, kurz anbraten, wenden, herausnehmen. Kalbsfond erhitzen, Senf und Kondensmilch einrühren, beiseite stellen. Spinat-Kartoffeltörtchen aus dem Backofen nehmen, stürzen, mittig auf die Teller setzen, die Gemüsestäbchen ringsum verteilen. Carpaccio auf das Gemüse setzen, mit der Soße überziehen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.2 Duett vom Rind und Pute auf Blattspinat mit gebratenen Kartoffelkugeln

| | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1 Paprikaschote | Muskat |
| 2 Scheib. Putenbrust (à 70g) | Jodsalz, Pfeffer |
| 2 Scheib. Rinderoberschale (à 70g) | 1 1/2 EL Butterschmalz |
| Bindfaden | 1 EL Rapsöl |
| Basilikum | 3 EL Sahne |

| | |
|------------------------|------------------|
| 1/8 l Kalbsfond | 2 Egerlinge |
| 1 TL Pinienkerne | 2 Champignons |
| 1 TL Schnittlauch | 2 Austernpilze |
| 1 TL Petersilie | 80 g Blattspinat |
| 14 grüne Pfefferkörner | 1/4 Zwiebel |
| 60 g Kalbsbrät | 3 Kartoffeln |

Kartoffeln schälen, waschen, Kugeln ausstechen (mit Kugelausstecher), in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Pilze mit Küchenkrepp gut abreiben, feine Würfel schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern und ebenfalls in Würfel schneiden. Spinat vom Stiel abzupfen, gut waschen, unter heißem Wasser kurz ablaufen lassen und abtropfen. Zwiebel in etwas Rapsöl glasig angehen lassen, Pilze dazugeben, kurz durchschwenken und erkalten lassen. Kalbsbrät mit Schnittlauch, Petersilie, Pilzen und etwas Jodsatz und Pfeffer gut vermengen. Rindfleischscheiben auflegen, etwas pfeffern, mit Kalbsbrätmasse dünn einstreichen. Nun die Putenscheibe darauf legen, wieder mit Brätmasse einstreichen, einrollen und mit Faden einen Kreuzbund binden, mit Pfeffer würzen. Das Ganze scharf in Butterschmalz rundum anbraten, mit Kalbsfond ablöschen, Pfefferkörner zufügen und im Ofen garen. Pfanne mit Butterschmalz, bzw. Rapsöl erhitzen, Pinienkerne kurz angehen lassen, Spinat dazu und kurz durchschwenken, mit Jodsatz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Sahne angießen. Kartoffelkugeln in beschichteter Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten, Paprikawürfel reingeben, kurz mit anschwenken und mit Jodsatz und Pfeffer würzen. Fleisch in schräge Tranchen schneiden. Spinat auf flachem Teller als Bett anrichten, Fleischtranchen daraufsetzen, Soße rundum angießen, Kartoffeln rundum anrichten, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6.3 Fleischklößchen in Spinat-Zitronen-Soße

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 500 g Rinderhackfleisch | 35 g Weizenmehl |
| 1 Brötchen | 100 g Spinat, gehackt |
| 1 Zwiebel | 2 TL Zitronensaft |
| 1 Ei | 1 EL abgeriebene Zitronenschale |
| 1 Eiweiß | 1 Eigelb |
| Salz, Pfeffer | 2 EL kalte Milch |
| 3/4 l Fleischbrühe | je 1/2 TL Thymian und Rosmarin |
| 30 g Butter | |

Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Brötchen in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rinderhackfleisch mit Brötchen, Zwiebelwürfeln, Ei, Eiweiß, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen. Abschmecken.

Aus der Masse mit nassen Händen Klopse formen, in kochende Fleischbrühe geben, abschäumen und bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, 1/2 l davon für die Soße abmessen. Butter zerlassen, Mehl unterrühren und hellgelb bräunen. Brühe hinzufügen, mit einem Schneebesen rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen. Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Eigelb mit Milch verquirlen und die Sauce damit legieren (nicht mehr kochen lassen). Klopse in die Sauce geben, 5 Minuten darin ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

6.4 Fleischröllchen auf Blattspinat

| | |
|---|-----------------------|
| 100 g Parmesan | 1/8 l Marsalawein |
| 12 Kalbsschnitzel, dünn oder Schweineschnitzel | 1/8 l Brühe |
| Salz | 1 kg Blattspinat oder |
| Pfeffer | 2 Pkg. TK-Spinat |
| 12 Scheib. Schinken | Salz |
| 30 g Fett | Pfeffer |
| | 350 g Pinienkerne |

Parmesan fein reiben. Kalbsschnitzel ausbreiten, flach streichen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schinken belegen, mit Käse bestreuen und aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken. Röllchen im Fett rundherum anbraten. Marsalawein und Brühe angießen und 20 Min. schmoren lassen.

Blattspinat 5 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne rösten. Auf einer Platte zusammen anrichten, Sauce extra reichen. Dazu Weißbrot servieren

Mengenangabe: 6 Portionen

6.5 Gigotsteak mit Spinat Toscana

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| <i>Fleisch</i> | Öl zum Braten |
| 4 Gigotsteaks (je ca. 180 g) | 1 TL Salz |
| <i>Marinade</i> | <i>Gemüse</i> |
| 1 EL Senf | 750 g Spinat |
| 1/2 dl Weißwein | Salzwasser |
| wenig abgeriebene Zitronenschale | 1 Zitrone, Saft |
| 1 TL Maggi, flüssig | 1 TL Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | Pfeffer aus der Mühle |

2 EL Olivenöl
1 Knoblauch, gepresst

einige Pinienkerne, geröstet, nach Belieben

Für die Marinade alle Zutaten miteinander verrühren. Die Steaks beidseitig damit bestreichen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Für das Gemüse den Spinat im Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen. Zur Seite stellen.

Dann die Steaks mit Haushaltspapier trockentupfen und im heißen Öl auf jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Salzen. Die Steaks sollen innen noch leicht rosa sein. Mit dem lauwarmen Spinat anrichten, mit Pinienkernen bestreuen.

Tipp: 150-250 g des Spinats durch Bärlauch ersetzen, dann den Knoblauch weglassen.

6.6 Hack-Spieße im Spinat-Bett

125 g Mozzarella
250 g Fleischtomaten
abgeriebene Muskatnuss
600 g TK-Blattspinat
2 EL Rapsöl
125 g rote Zwiebel
24 Kirsch-Tomaten

50 g Haselnüsse
Salz, Pfeffer
1 EL Senf
250 g gemischtes Hack
2 Knoblauchzehen
1/2 altbackenes Brötchen

Brötchen einweichen. Knoblauch schälen, hacken. Brötchen ausdrücken, mit Hack, Senf und einer Knoblauchzehe verkneten, salzen, Pfeffer. Hack zu 24 Bällchen formen. Nüsse hacken. Bällchen darin wenden, abwechselnd mit Kirschtomaten auf Spieße stecken und unter dem Grill 10-15 Min. grillen, mehrfach wenden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Mit der zweiten Knoblauchzehe in Rapsöl anbraten. Spinat zufügen, unter gelegentlichem Rühren auftauen und erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mozzarella würfeln, etwa 3/4 davon unter den Spinat mischen und darin erwärmen. Spinat auf einer Platte anrichten. Rest Käse und Tomatenstücke darüber geben. Mit Hackspießen anrichten. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

420 kcal / 760 kJ

6.7 Hackbraten mit Spinatfüllung

300 g TK-Spinat
2 Brötchen vom Vortag
750 g Kartoffeln

Salz
50 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen

| | |
|------------------------|-----------------------|
| 100 g Feta | 1/2 TL Oregano |
| Pfeffer | 2 rote Paprikaschoten |
| 1.2 kg Lammhackfleisch | 3 EL Öl |
| 2 Eier | 1 TL Rosmarinnadeln |
| 2 TL Senf | |

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Den Spinat auftauen lassen und die Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser ca. 25 Min. garen. Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten. Abgetropften Spinat grob hacken. Knoblauch abziehen, durchpressen. Feta zerbröckeln. Spinat mit Feta, Knoblauch sowie Pinienkernen mischen, salzen und pfeffern. Die Brötchen ausdrücken, zerpfücken und mit Hack, Eiern, Senf, Oregano vermengen, salzen und pfeffern. 2/3 der Masse zu einem brotähnlichen Laib formen, eine Mulde eindrücken und die Spinatmischung darin verteilen. Übrige Hackmasse daraufgeben und alles zu einem Laib formen. Braten in eine gefettete Auflaufform setzen und im Ofen ca. 60 Min. garen. Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen. Die Paprikaschoten halbieren, ! entkernen, abbrausen und in Spalten schneiden. Mit Kartoffeln, Öl, Rosmarin sowie Salz mischen und ca. 30 Min. vor Ende der Garzeit zum Braten geben und mitschmoren lassen. Den Hackbraten nach Wunsch mit Rosmarin garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereiten ca. 50 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person ca.: 715 kcal; E 52 g, F 42 g, KH 30 g

6.8 Hackroulade mit Spinat

| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 750 g Hack | 100 g Feta (Würfel) |
| 1 Brötchen vom Vortag (eingeweicht) | 100 g Champignons (halbiert) |
| 1 Zwiebel (gew.) | 2 EL Öl |
| 1 Ei | 125 ml Fleischbrühe |
| Salz, Pfeffer | 200 g Sahne |
| Paprikapulver (edelsüß) | 2 EL Soßenbinder |
| 600 g Spinat (blanchiert) | |

Hack, Brötchen, Zwiebeln, Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Hackteig auf Folie zur Platte (30 x 40 cm) drücken. Mit Spinat, Feta belegen, aufrollen. Roulade in Fettpfanne des Ofens ca. 90 Min. backen. Roulade rausnehmen. Bratensatz mit Brühe loskochen, durchsehen. Sahne, Soßenbinder mischen, zum Fond geben, aufkochen, salzen, pfeffern. Pilze in Öl anbraten, zu Soße geben, mit Roulade anrichten. Dazu: Spinat, Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Garen: ca. 100 Min.

pro Person ca.: 910 kcal; E 56 g, F 69 g, KH 17 g

6.9 Kalbfleischtaschen mit Schinken-Spinat-Füllung

| | |
|------------------------------------|---|
| 1 Schuss Weißwein | 200 g gedämpfter Blattspinat, fest ausge- |
| Pfeffer, Salz, Butter für die Form | drückt |
| 200 g Schlagsahne | 60 g Schinkenspeck |
| 100 g Kalbfleischbrät | 1 Zwiebel |
| 2 EL Zitronensaft | 30 g Butter |
| 6 EL geriebener Allgäuer Bergkäse | Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL gerebelter Oregano | 4 Kalbfleischschnitzel à 150 g |
| 2 hartgekochte Eier | |

Für die Füllung Zwiebel- und Schinkenwürfel in heißer Butter anbraten. Mit gedämpften, ausgedrücktem und gehacktem Spinat mischen und bei guter Hitze unter Wenden die Feuchtigkeit reduzieren. Abkühlen lassen. Die hart gekochten Eier hacken und unterheben. Mit gerebeltem Oregano mischen und mit Zitronensaft abschmecken. Käse und Kalbfleischbrät untermischen. Kalbschnitzel salzen und mit weißem Pfeffer aus der Mühle pfeffern. Anschließend mit der Füllung belegen, zur Hälfte zusammenklappen und mit Hölzchen feststecken. Die gefüllten Schnitzel in eine gebutterte feuerfeste Form legen. Mit Sahne und Weißwein begießen, üppig pfeffern. Bei 200 °C etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Dazu Prinzesskartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.10 KALBSFILET IM SPINAT-BLÄTTERTEIG-MANTEL

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 500 g Kalbsfilet | Salz |
| 450 g TK-Blattspinat | Pfeffer |
| 450 g TK-Blätterteig | 600 g Pastinaken |
| frischer Ingwer oder Ingwerpulver | 3 Schalotten |
| 2 EL Rapsöl | 2 EL Butter oder Butterschmalz |
| 75 g Walnusskerne | 300 g grüne Bohnen |

Spinat und Blätterteig auftauen lassen. Frischen Ingwer schälen, fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken und in 1 EL heißem Öl anschwitzen. Spinat zufügen und unter Wenden erhitzen. Inzwischen die gehackten Nüsse zum Spinat geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfilet in 4 Portionen teilen, trockentupfen und in 1 EL heißem Öl rundum goldbraun anbraten, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Blätterteig zu vier gleich großen Platten ausrollen und den Spinat auf den Platten verteilen. Filet auflegen, Teig darüber klappen und die Ränder andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und etwa 5 Minuten backen. Die Pastinaken schälen und in Scheiben hobeln. Schalotten pellen, hacken und in heißer Butter glasig dünsten. Pastinaken zufügen, 100 ml Wasser angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Gewaschene und geputzte Bohnen in 100-150 ml Salzwasser 15 Minuten dünsten. Abgießen und unter die Pastinaken mischen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nach Wunsch etwas gehackten Kerbel unterheben und als Beilage zu den Filetpäckchen servieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN:

6.11 Kalbsfilet im Spinat-Strudelmantel

Für den Strudelteig:

450 g Mehl
50 ml Pflanzenöl
1 Prise Salz
300 ml Wasser, ca.
1 EL Essig

150 g Blattspinat
3 Schalotten
10 g getrocknete Tomaten, in Wasser eingeweicht
1/2 Bd. Blatt Petersilie
1 Zweig Thymianblättchen
1 EL Olivenöl

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet
etwas Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz

20 g Weißbrotbrösel
1 Ei
50 g flüssige Butter

Das Mehl sieben und mit dem Pflanzenöl und Salz gleichmäßig vermengen. Dann Wasser und Essig zugeben und den Teig ca. 5 Minuten kneten. Die Teighugel in Klarsichtfolie verpacken und mindestens 30 Minuten kühlen. Das Kalbsfilet, pfeffern, salzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz rundum anbraten, dann herausnehmen. Spinat putzen, in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann fein schneiden. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Tomaten aus dem Wasser nehmen und fein hacken. Petersilie fein hacken, Thymianblättchen abstreifen.

Für die Füllung die Schalotten mit den gehackten Tomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, in eine Schüssel geben und mit Brotbröseln, gehacktem Spinat, Ei, Petersilie und Thymian, mischen. Den Strudelteig ausziehen, auf ein Tuch legen, mit der Hälfte der ausgelassenen Butter und dann mit der Füllung bestreichen, Das Fleisch in die Mitte legen und den Teig mit Hilfe des Tuches vorsichtig zusammenrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, Teigoberfläche mit der restlichen flüssigen Butter bepinseln und im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen ca. 20- 30 Minuten backen. Dann ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dazu passen sehr gut Schupfnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

6.12 Kalbsrouladen mit Ei-Spinat-Füllung

| | |
|------------------------------|---|
| 4 Scheib. gekochter Schinken | 4 hartgekochte Eier |
| 4 EL Schlagsahne | Salz |
| 1 EL Tomatenmark | 250 g Blattspinat |
| 3/8 l Kalbsbrühe | 1 EL Senf |
| 4 EL Butter | 4 Kalbfleischscheiben à 200 g aus der Ober- |
| Pfeffer | schale |

Kalbfleischscheiben dünn mit Senf bestreichen. Jede Scheibe mit einer Scheibe Schinken belegen. Geputzten Blattspinat waschen. In ganz wenig kochendem Salzwasser blanchieren. Abgetropft flach auf den Schinken verteilen. Die geschälten Eier darauflegen. Fleisch zu Rouladen zusammenrollen. Mit Küchengarn oder Klammern zusammenhalten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter im Schmortopf erhitzen. Rouladen darin 10 Minuten kräftig anbraten. Brühe angießen. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf gut 1 Stunde schmoren. Rouladen aus dem Topf nehmen. Fäden oder Klammern entfernen. Fond aufkochen. Mehl mit der Schlagsahne glattrühren und den Fond damit binden. Abschmecken, etwas Soße auf die Rouladen gießen und auf einer Platte anrichten. Die restliche Sauce extra dazu reichen. Als Beilage passen Spätzle.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

6.13 Kalbsrouladen mit Spinatfüllung

| | |
|--------------------------|------------------------------|
| 200 g Kürbis | 1 TL Rapsöl |
| Salz | 200 ml Gemüsebrühe (Instant) |
| 200 g Blattspinat | 4 EL Sauerrahm |
| 4 Kalbsschnitzel à 160 g | 1 TL Ahornsirup |
| Ingwerpulver | |

Kürbis schälen, entkernen, würfeln. In Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen. Spinat putzen und abrausen. Ca. 1 Min. in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Schnitzel abrausen, trockentupfen und flach klopfen. Mit Salz und 2 Msp. Ingwer würzen. Mit Spinat belegen. Kürbis darauf verteilen. Aufrollen, fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin rundum 5 Min. braten. Die Gemüsebrühe angießen, alles zugedeckt 20-25 Min. schmoren. Rouladen aus der Pfanne nehmen. Die Soße aufkochen lassen, den Sauerrahm unterziehen. Mit dem Sirup, Salz und Ingwerpulver abschmecken. Mit den Rouladen anrichten.

Als Beilage können Sie Dampfkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 270 kcal; E 36 g, F 11 g, KH 5 g

6.14 Kalbsschnitzel mit Spinat

| | |
|---|-----------------------------------|
| 8 dünne Kalbsschnitzel, | 2 EL Butterfett, |
| Pfeffer, | 1 Zwiebel (fein gehackt), |
| 8 Scheib. Fontina-Käse (oder anderer halb fester Käse), | 400 g Spinat (blanchiert), |
| 8 Scheib. Rohschinken, | 100 ml Sahne, |
| 8 Salbeiblätter, | 2 EL Parmesankäse (fein gerieben) |

Fleisch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, pfeffern und mit je einer Scheibe Käse, Rohschinken und einem Salbeiblatt belegen. Aufrollen und mit einem kleinen Holzspießchen feststecken.

Butterfett schmelzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Danach die Fleischröllchen dazu geben und von allen Seiten anbraten. In einer Kasserolle den Spinat mit der Sahne und dem Parmesankäse vermengen, das Fleisch darauf legen und in dem auf 160 Grad vorgeheizten Backofen 15 Minuten braten.

6.15 Lamm mit Spinat

| | |
|---|------------------------------------|
| 600 g Lammschulter ohne Knochen | 5 Kardamomkapseln grüne |
| 600 g Blattspinat | 2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen |
| 5 Zwiebeln | 0.25 TL Chili, gemahlen |
| 1 frische Ingwerwurzel (etwa 3 cm lang) | 1.5 TL Kurkuma, gemahlen |
| 4 Knoblauchzehen | 2 TL edelsüßer Paprika, gemahlen |
| 8 EL Öl | 1.5 EL Bockshornkleeblätter |
| 0.25 TL Pfefferkörner schwarze | Salz |
| 5 Gewürznelken | 1 TL Garam Masala |
| 2 Blätter Lorbeer | 100 g Sahne |

1. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Spinat waschen und klein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben.

2. Das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die ganzen Gewürze etwa 1 Minute anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und dunkelbraun braten. Den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und alles weitere 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

3. Das Fleisch hinzufügen und etwa 3 Minuten mitbraten. Die gemahlene Gewürze und die Bockshornkleeblätter dazugeben und alles noch etwa 2 Minuten verrühren. Den Spinat und Salz so lange unterrühren, bis der Spinat zusammenfällt.

4. Das Fleisch bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 50 Minuten weich schmoren. Dann den Garam Masala und die Sahne hinzufügen und weitere 5 Minuten offen köcheln lassen, bis eine dicke hellgrüne Sauce entstanden ist.

Dazu Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

3000 kJ

6.16 Lamm-Pilaw mit Spinat

| | |
|--|--|
| 1 kg Lammschulter | 3 Knoblauchzehen |
| Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle | 250 g Basmatireis |
| 3 EL Olivenöl, (1) | 2 EL Olivenöl, (2) |
| 1.5 dl Gemüsebouillon, (1) | 5 dl Gemüsebouillon, (2) |
| 50 g Sultaninen | 1 Bd. Dill |
| 500 g Spinat, frisch, ersatzweise 350 g Blattspinat, aufgetaut | 50 g Pinienkerne, ersatzweise Mandelsplitter |
| 1 Zwiebel, groß | 1 Prise Muskatnuss |

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittleren Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) kräftig erhitzen und die Lammwürfel darin in 3 Portionen anbraten. Dann alles Fleisch wieder in die Pfanne geben, die erste Portion Gemüsebouillon (1) dazugießen, die Sultaninen beifügen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer je nach Fleischqualität etwa 45 Minuten weich garen. Inzwischen den frischen Spinat gründlich waschen. Tropfnass in eine große Pfanne geben und so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist. In ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken, dann gut ausdrücken. Den Spinat grob hacken. Tiefgekühlter Spinat muss nach dem Auftauen ebenfalls gut ausgedrückt und gehackt werden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden. Den Basmatireis in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich spülen, dann gut abtropfen lassen. In einer Pfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Dann die zweite Portion Bouillon (2) beifügen, aufkochen und auf kleinem Feuer zugedeckt 12-15 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen den Dill grob hacken. Die Pinienkerne oder Mandelsplitter in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Am Ende der Kochzeit den Reis mit dem Fleisch, dem Spinat, dem Dill und den Pinienkernen oder Mandeln mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und alles zugedeckt nochmals 2-3 Minuten gut heiß werden lassen. Dann sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt 2-3 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Der Aufwand lohnt sich nicht.

Mengenangabe: 4-5 Personen

Pro Portion: 694 kcal / 2906 kJ; E 50 g, F 30 g, KH 52 g

6.17 Lammschulter im Knoblauchkräuternetz auf Rosinenspinat mit gebratenen Kartoffele

| | |
|-----------------------------------|---------------------|
| Muskat | 1/8 l dunkler Fond |
| Jodsalz, Pfeffer | 1 1/2 EL Sahne |
| 1 1/2 EL Butterschmalz | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Rapsöl | 1/2 EL Rosinen |
| 2 EL Petersilie | 2 mittl. Kartoffeln |
| 1 TL Schnittlauch | 70 g Spinat |
| 1 TL Rosmarinnadeln | 1/2 Frühlingslauch |
| je 1/4 Paprikaschote rot und grün | 1 Schweinenetz |
| 1 EL Crème fraîche | 400 g Lammschulter |

Frühlingszwiebeln säubern, in feine Scheiben schneiden. Je 1/4 Paprikaschote entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen, in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Petersilie abzupfen, säubern, trocknen. Rosmarinnadeln abzupfen. Spinat vom Stiel abzupfen, waschen und mit heißem Wasser kurz überbrühen. Kartoffeln gut waschen, trocknen und in Ecken schneiden. Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch und Paprika gut vermengen. Eine Fleischseite mit etwas Crème fraîche bestreichen. Schweinenetz auslegen, Kräutermischung darauf verteilen, mit Jodsalz und Pfeffer anwürzen. Fleisch mit eingestricherter Seite darauf legen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, Netz einschlagen. Mit dem Verschluss in erhitzter Pfanne mit Rapsöl anbraten, Frühlingslauch und Rosmarinzwig hinzugeben, mit Fond aufgießen und bei 180°C ca. 25-30 Minuten im Ofen garen. Kartoffelecken in Butterschmalz goldbraun braten, würzen. Butterschmalz in beschichteter Pfanne erhitzen, Spinat angehen lassen. Die Rosinen hineingeben, mit etwas Sahne angießen und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Fleisch in Scheiben schneiden. Spinat auf flachem Teller anrichten, Fleisch darauf setzen, Soße rundum angießen, Kartoffelecken seitwärts anlegen und mit Rosmarinsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6.18 Osterwurst

| | |
|---------------------------------|--|
| <i>Blitzteig</i> | 300 g Mehl |
| 1 1/2 dl Weißwein (oder Wasser) | <i>Füllung</i> |
| 1/2 TL Salz | 1 Lyonerwurst (500-800 g) ca. 30 cm lang |
| 125 g Margarine | 2 EL Senf |

500 g Blattspinat, frisch, oder
400 g Tiefkühlspinat, aufgetaut
Salzwasser zum Blanchieren

4 Tranchen Modelschinken (2 mm dick)
1 Ei zum Bepinseln

Weißwein und Salz in eine Pfanne geben, Margarine zugeben und nur so lange erwärmen, bis sie geschmolzen ist, in eine Schüssel gießen und kurz auskühlen lassen. Mehl aufs Mal dazugeben und mit einer Kelle kurz zusammenmischen. Teig im Kühlschrank fest werden lassen (ca. 1 Stunde).

Die Lyonerwurst schälen und mit Senf bestreichen. Den frischen Spinat im siedenden Salzwasser kurz blanchieren, gut abtropfen und kurz auskühlen lassen. Den Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck auswallen und so zurechtschneiden, dass er rings um die Wurst 8 cm größer ist. Teigresten für die Garnitur zurückbehalten. Auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech legen. Den Teig in der Wurstlänge mit zwei Schinkentranchen belegen, die Hälfte des vorbereiteten Spinats darauf verteilen. Die Wurst darauflegen, mit der zweiten Hälfte des Spinats und zwei weiteren Schinkentranchen zudecken. Die Wurst zuerst der Länge nach mit dem Teig einschlagen. Die Verschlusskanten gut übereinander legen, evtl. mit etwas Wasser befeuchten. Die beiden Teigenden mit Wasser bestreichen, zusammendrücken, wenn nötig etwas Teig wegschneiden.

Die Wurst mit Ei bepinseln. Für die Garnitur aus dem restlichen Teig beliebige Figuren ausstechen und über der Verschlusskante aufkleben. Teigfiguren ebenfalls mit Ei bepinseln. Vor dem Backen 1/2 Stunde kühl stellen.

Backen: ca. 40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipps - Statt Lyonerwurst kann auch eine Zungenwurst oder eine Saucisson in den Teig eingepackt werden. - Aus dem Blitzteig lässt sich auch Oster-Aperitifgebäck herstellen. Dazu den Teig etwa 2-3 mm dick auswallen und typische Osterformen wie Hasen und Kücken ausstechen, mit Ei bepinseln und mit Kümmel und Salz oder geriebenem Käse bestreuen.

6.19 Piccata vom Kalb auf frischem Spinat

4 Kalbsschnitzel à 125 g
500 g Blattspinat
50 g Butter
50 ml Hühnerfond

Salz
1-2 TL Zitronensaft
Petersilie
Pfeffer

Die dünnen Schnitzelchen werden am besten aus dem Rücken geschnitten, mit dem Küchenbeil nochmals ganz platt geschlagen und auf eine große Platte gelegt.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen. Die Schnitzel nur leicht auf der Oberseite salzen und mit der gesalzenen Seite nach unten in die heiße Butter, die anfängt, Farbe zu bekommen, legen. Einmal anheben und die Oberseite auch leicht salzen.

Erst wenn die Unterseite Farbe hat, die Scheibchen drehen und auf der zweiten Seite genauso braten. Aufgepasst! Wenn man Fleisch zu früh umdreht, kühlt die Butter ab, und

das Fleisch brät nicht mehr.

Mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Den Strunk von der matten Seite der Spinatblätter abziehen. So lässt er sich leicht lösen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und leicht braun werden lassen. Den Spinat dazugeben, salzen und pfeffern.

Anrichten: Spinat und Piccata auf einen Teller geben. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

6.20 Rinderrouladen mit Spinat und Schafskäse

| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 Prise Zucker | 1 klein. rote Paprikaschote |
| 1 Becher Crème fraîche (75 g) | 1 Zwiebel |
| 1/4 l Rotwein | 150 g Blattspinat |
| 1/4 l Fleischbrühe | 1 TL Senfkörner |
| 6 EL Butterschmalz | 4 TL Senf |
| frischer Majoran | Salz, Pfeffer |
| 75 g Schafskäse | 4 Rinderrouladen (à 150 g) |

Rinderrouladen mit Salz und Pfeffer würzen, mit je 1 TL Senf bestreichen und die Senfkörner darüber streuen. Spinat verlesen, waschen, trocknen und etwas zerkleinern. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden und die Rouladen mit Spinat, Zwiebeln und Paprika belegen. Schafskäse zerbröckeln, darüber geben und mit Majoranblättern bestreuen. Beim Aufrollen die Seiten einschlagen und mit einer Rouladennadel zustecken. Die Rinderrouladen im heißen Butterschmalz rundherum kräftig anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen und nach und nach den Rotwein dazu geben. Bei milder Hitze ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Mit Crème fraîche und Zucker abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

6.21 Rouladen mit Spinatfüllung

| | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 8 Schweineschnitzel (à ca. 75 g) | 1 Knoblauchzehe |
| Pfeffer | 20 g Butterschmalz |
| 200 g Blattspinat | 125 ml Weißwein |
| 100 g Zwiebeln | 100 g Champignons |
| Salz | 150 ml Sahne |
| 200 g Bratwurstbrät | 1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von |

Schnitzel abbrausen, trockentupfen, pfeffern. Den Spinat waschen, putzen und blanchieren. Abtropfen lassen, ausdrücken.

Zwiebeln abziehen, hacken. Mit Spinat auf das Fleisch geben, würzen. Brät portionieren, daraufgeben. Schnitzelaufrollen, feststecken. Knoblauch abziehen, Pfanne damit ausreiben. Fetterhitzen, Rouladen darin anbraten. Wein angießen, 30 Min. schmoren.

Pilze abreiben, putzen, blättrig schneiden. Nach 20 Min. zufügen. Sahne angießen. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 540 kcal; E 43 g, F 34 g, KH 4 g

6.22 Saltimbocca mit Salat vom Babyspinat mit Cherrytomaten

Spinatsalat

200 g Babyspinat

100 g Cherrytomaten, halbiert

3 Schalotten in feine Streifen geschnitten

1/4 Bd. Basilikumblätter in Streifen geschnitten

20 g geröstete Pinienkerne

150 ml Olivenöl

50 ml Zitronensaft

1 Orange, Saft von

etwas gepressten Knoblauch

Meersalz, Pfeffer

gehobelten Parmesan

Saltimbocca mit Pancetta

8 klein. Kalbsschnitzel aus Oberschale oder Rücken

8 Scheib. Pancetta

8 Salbeiblätter

8 Zahnstocher

etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter, Mehl

Spinatsalat: Die Schalottenstreifen in einem Topf glasig dünsten. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Orangensaft auffüllen und gut verrühren. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen. Vor dem Anrichten Babyspinat, Tomaten, Basilikum und Pinienkerne unterheben. Mit dem Parmesan bestreuen.

Saltimbocca mit Pancetta: Die Schnitzel mit einem Fleischhammer klopfen. Mit einer Pancettascheibe und Salbei belegen, einklappen und mit einem Zahnstocher fixieren. Leicht salzen und pfeffern. In etwas Mehl wenden und in Olivenöl fünf Minuten braten. Alles zusammen anrichten und genießen!

Mengenangabe: 4 Personen

6.23 Schweinebraten auf Blattspinat

7 klein. Zwiebeln

1 klein. Möhre

1 kg Schweinebraten mit Schwarte, ca.

Salz, Pfeffer

2 TL Senf

1/2 l klare Brühe, ca. (Instant)

1 kg kleine Kartoffeln

1 kg Blattspinat

| | |
|--------------------|-----------|
| 2-3 EL Öl | Muskat |
| 6-8 EL Schlagsahne | 1 EL Mehl |

2 Zwiebeln und Möhre schälen, waschen, vierteln. Fleisch waschen, trockentupfen. Bis auf die Schwarte mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf einreiben. Alles im gefetteten flachen Bräter im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 1/4 Stunden braten. Nach und nach Brühe zugießen. Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, Schale abziehen. Spinat putzen, waschen und abtropfen. 5 Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Braten nach ca. 1 Stunde mit Salzwasser bestreichen. Kartoffeln in 1-2 EL heißem Öl rundherum goldbraun braten. Mit Salz würzen. Zwiebeln in einem Topf in 1 EL heißem Öl andünsten. Spinat zufügen, zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Sahne einrühren. Abschmecken. Braten herausnehmen. Bratenfond samt Gemüse durch ein Sieb streichen. Aufkochen. Mehl und 2 EL Wasser anrühren, Fond damit binden. Abschmecken. Alles anrichten. Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 700 kcal / 2940 kJ; E 46 g, F 39 g, KH 37 g

6.24 Schweinefilet im Spinatmantel mit gratinierten Kartoffeln

| | |
|----------------------------------|------------------------|
| 280 g Schweinefilet | 1/2 EL Schnittlauch |
| 1 Schweinenetz (vom Metzger) | 1/2 EL Petersilie |
| 80 g Bratwurst fein (roh) | 3 mittl. Kartoffeln |
| 2 EL Gouda, gerieben | 1/2 EL Rapsöl |
| 60 g Spinat | 1/2 EL Butterschmalz |
| je 1/4 Paprika (rot, grün, gelb) | 1/4 l braune Grundsoße |
| 1 Tomate | Brunnenkresse |
| 6 schwarze Oliven | Jodsalz, Pfeffer |

Fleisch mit Jodsalz und Pfeffer würzen, in heißem Rapsöl kurz rundum anbraten, abkühlen lassen. Kartoffeln schälen, kochen, abkühlen, halbieren. Tomate abziehen, entkernen, in Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Paprika entkernen, säubern, in kleine Würfel schneiden. Oliven entsteinen, vierteln. Spinatblätter vom Stiel abzupfen, gut waschen, ganz kurz blanchieren, im Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen, auf Küchentrepp trocknen. Bratwurstbrät aus dem Darm streichen, mit Paprika, Schnittlauch gut vermengen, etwas nachwürzen. Tomaten, Petersilie, Oliven vermengen. Gouda reiben. Schweinefilet mit Brätmasse einstreichen. Schweinenetz ausbreiten, mit Spinatblätter belegen, etwas anwürzen, Filet mit Brätseite darauf legen, Rest darauf streichen, einschlagen. Netz nach unten schließen, Filet in eine Pfanne setzen, mit brauner Grundsoße angießen, einen Rosmarinweig dazugeben und im Ofen bei 180 °C angehen lassen, danach bei 160 °C ca. 20-25 Minuten garziehen lassen. Halbe Kartoffeln in eine gebutterte Pfanne setzen, Oliven-Tomaten-Gemisch darauf anhäufeln, mit Käse bestreuen,

im Ofen goldbraun gratinieren. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Tranchen schneiden. Soße als Spiegel auf flachen Teller angießen, Filetscheiben darauf setzen, Kartoffeln anlegen, mit Brunnenkresse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6.25 Schweinenacken-Steaks mit Blattspinat und Pinienkernen

30 g Pinienkerne

600 g tiefgekühlter Blattspinat

2 Knoblauchzehen fein gehackt

40 g Butter

30 g Butterschmalz

Pfeffer aus der Mühle

4 Schweinenacken-Steaks

Steaks pfeffern, in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auf jeder Seite 5 Minuten braten, salzen. In einem Topf Butter auslassen, den gehackten Knoblauch darin andünsten, dann den aufgetauten Blattspinat dazugeben und erhitzen, salzen und pfeffern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Steaks mit Blattspinat anrichten, über den Blattspinat die Pinienkerne streuen. Dazu: Kartoffelplätzchen oder Reibekuchen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

6.26 Schweinerollbraten mit Spinatfüllung

1.2 kg Schweinenacken

(von Metzger

zu einem Rollbraten

schneiden lassen)

Salz, Pfeffer

4 TL Senf

1/2 TL geh. Majoran

300 g TK-Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Tomaten

2 EL ger. Parmesan

100 g Schafskäse

4 EL Öl

125 ml Weißwein

400 ml Gemüsefond (Glas)

2 EL Creme fraîche

Schweinefleisch abbrausen, trockentupfen. Salzen, pfeffern, mit 2 TL Senf bestreichen und mit Majoran bestreuen. Spinat auftauen lassen.

Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein hacken, in der heißen Butter andünsten. Spinat ausdrücken, zufügen, kurz andünsten. Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Mit Parmesan zum Spinat geben, abschmecken.

Masse auf dem Fleisch verteilen. Schafskäse zerbröckeln, darauf verteilen. Fleisch fest aufrollen und mit Küchengarn in Form binden.

Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Wein, Gemüsesfond angießen. Den Rollbraten zugedeckt ca. 90 Min. sanft schmoren lassen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte geben und warm halten. Die Creme fraîche in den Fond rühren. Soße mit Salz, Pfeffer, 2 TL Senf abschmecken. Den Rollbraten aufschneiden und mit der Soße servieren. Nach Wunsch mit Majoranblättern garnieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 90 Min.

pro Pers.: 530 kcal; E 49 g, F 35 g, KH 3 g

6.27 Spinat mit Hackfleisch und Joghurt

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1 kg Spinat | Salz |
| 2 Zwiebeln mittelgroße | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 40 g Butter | 0.5 TL Paprikapulver edelsüßes |
| 200 g Hackfleisch vom Rind | 300 g Joghurt säuerlicher |
| 60 g Patnareis-301 | |

1. Den Spinat verlesen und waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben, mit dem Kochlöffel fein zerkleinern, etwa 5 Minuten anbraten. Den Spinat unterrühren, 1/4 l Wasser dazugießen und das Gemüse bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Den Reis dazugeben, das Gericht mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Die Hitze reduzieren und alles in etwa 30 Minuten garen. Eventuell noch Wasser zufügen.
3. Den Joghurt in einer Kaffeefiltertüte etwa 15 Minuten abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und glattrühren. Den Spinat anrichten und den Joghurt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1200 kJ

6.28 Stielkotelett gebraten auf Blattspinat mit Rucolatomen und gebratenen Kartoffeln

| | |
|------------------------------|--------------------|
| 2 Schweinekoteletts (à 160g) | 1 Tomate |
| 70 g Blattspinat | 6 schwarze Oliven |
| 2 mittelgroße Kartoffeln | 1/4 Zwiebel |
| 20 g Rucola | 1/2 EL Pinienkerne |

| | |
|------------------------|------------------|
| 1/2 EL Balsamico | Jodsalz, Pfeffer |
| 1/16 l Gemüsebrühe | Muskat |
| 1 EL Rapsöl | Estragon |
| 1 1/2 EL Butterschmalz | |

Spinat abzupfen, Stiel entfernen und gut waschen, in heißem Wasser ablaufen lassen. Rucola gut waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Kartoffeln mit Bürste in kaltem Wasser gut abbürsten, trocknen und mit der Schale in Ecken schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, in kleine Filets schneiden. Oliven entsteinen, vierteln. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Koteletts mit Jodsalz und Pfeffer würzen, in Rapsöl beidseitig saftig braten. Kartoffelecken in Butterschmalz langsam goldbraun ausbraten, würzen. Zwiebeln in beschichteter Pfanne mit Butterschmalz glasig gehen lassen, Spinat dazugeben, kurz zusammenfallen lassen, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterschmalz in beschichteter Pfanne erhitzen, Tomaten, Oliven und Pinienkerne kurz anschwenken, Rucola dazu und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit etwas Brühe ablöschen und mit Balsamico nachschmecken. Spinat als Bett auf flachen Teller mittig anrichten, Kotelett daraufsetzen, Rucolatomen darauf anhäufeln, Kartoffelecken rundum anlegen und mit Estragon garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.29 Stielkotelett gebraten auf Blattspinat mit Rucolatomen und gebratenen Kartoffeln

| | |
|------------------------------|------------------------|
| 2 Schweinekoteletts (à 160g) | 1/2 EL Balsamico |
| 70 g Blattspinat | 1/16 l Gemüsebrühe |
| 2 mittelgroße Kartoffeln | 1 EL Rapsöl |
| 20 g Rucola | 1 1/2 EL Butterschmalz |
| 1 Tomate | Jodsalz, Pfeffer |
| 6 schwarze Oliven | Muskat |
| 1/4 Zwiebel | Estragon |
| 1/2 EL Pinienkerne | |

Spinat abzupfen, Stiel entfernen und gut waschen, in heißem Wasser ablaufen lassen. Rucola gut waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Kartoffeln mit Bürste in kaltem Wasser gut abbürsten, trocknen und mit der Schale in Ecken schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, in kleine Filets schneiden. Oliven entsteinen, vierteln. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Koteletts mit Jodsalz und Pfeffer würzen, in Rapsöl beidseitig saftig braten. Kartoffelecken in Butterschmalz langsam goldbraun ausbraten, würzen. Zwiebeln in beschichteter Pfanne mit Butterschmalz glasig gehen lassen, Spinat dazugeben, kurz zusammenfallen lassen, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterschmalz in beschichteter Pfanne erhitzen, Tomaten, Oliven und Pinienkerne kurz anschwenken,

Rucola dazu und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit etwas Brühe ablöschen und mit Balsamico nachschmecken. Spinat als Bett auf flachen Teller mittig anrichten, Kotelett daraufsetzen, Rucolatomaten darauf anhäufeln, Kartoffelecken rundum anlegen und mit Estragon garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.30 Überbackenes Schweinefilet auf jungem Blattspinat

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| 500 g Blattspinat | 4 EL Gouda, gerieben |
| Salz, Pfeffer | 1 Zwiebel |
| 2 EL Butterschmalz | 1 Knoblauchzehe |
| 300 ml Gemüsebrühe | 320 g Kirschtomaten |
| 100 ml Sahne | 660 g Schweinefilet-Medaillons |
| 1.5 EL Mehl | |

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gouda reiben. Kirschtomaten säubern, Haus ausschneiden, vierteln. Vom Blattspinat die Stiele großzügig entfernen, 2 - 3 mal gut kalt waschen. In leicht gesalzenem sprudelndem Wasser ganz kurz blanchieren, in Essigwasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Schweinemedallions mit dem Handballen etwas andrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Butterschmalz beidseitig saftig braten, Tomaten im letzten Moment mit angehen lassen. Ein Drittel der Zwiebeln und Knoblauch in Butterschmalz angehen lassen, Spinat zufügen, mit wenig Brühe angießen, zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die restlichen Zwiebeln in Butterschmalz ganz leicht anbräunen, mit Mehl stäuben. Mit kalter Gemüsebrühe angießen, glatt rühren und die Sahne zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Käse unterheben. Spinat als Bett auf flachen Tellern anrichten, Medaillons mit Tomaten darauf setzen, mit Käsesoße überziehen und im Ofen bei 200 °C kurz überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.31 Weißblaues Spinat-Soufflé zu Lammfleischblättchen

| | |
|--------------------------------|---|
| 10 Blätter Basilikum | 60 g Butter |
| Butter zum Fetten der Förmchen | 2 EL Schmand |
| 4 groß. Tomaten | 100 g Weichkäse mit Blauschimmel, gewürfelt |
| 2 Msp. Curry | 3 Eigelb |
| 1 TL frische Thymianblättchen | 3 EL Semmelbrösel |
| 500 g ausgelöster Lammrücken | wenig Cayennepfeffer |
| 4 Eiweiß | |

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Pfeffer | 1 kleine, fein gehackte Zwiebel |
| Salz | 2 fein gehackte Knoblauchzehen |
| 400 g frischer Spinat | 25 g Butter |

Knoblauchzehen und Zwiebel in Butter goldbraun anbraten. Gewaschenen Spinat tropfnass hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und wenig Cayennepfeffer würzen und etwa 3 Minuten dünsten. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen, fein hacken. Mit Semmelbrösel, Eigelb, Schmand und Käse mischen. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Eine mit Butter gefettete größere Souffléform zu 2/3 mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas Stufe 3) etwa 30 Minuten garen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. In wenig Butter schwenken und mit Basilikumstreifen und mit etwas Salz würzen. Lammfleisch in feine Scheiben schneiden. Pfeffern und mit Thymian würzen. Wenige Minuten in Butter braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und mit etwas Curry überstäuben. Lammfleisch auf den Tomatenwürfeln mit einem Löffel Spinatsoufflé anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

7 Geflügelgerichte

7.1 Chicken-Nuggets

Nuggets

2 EL Mehl
 2 Eier
 1/2 TL Salz
 wenig Pfeffer
 150 g Hartweizengrieß
 600 g Pouletbrüstli,
 längs halbiert, quer in ca. 3cm dicken
 Stücken

Bratbutter zum Braten

Curry-Spinat

wenig Bratbutter
 500 g Jungspinat
 1 EL Curry
 1.8 dl Saucenhalbrahm
 1/2 TL Salz
 wenig Pfeffer

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verklopfen. Grieß in einen flachen Teller geben. Poulet im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Grieß wenden, Panade gut andrücken. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Nuggets portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen.

Curry-Spinat: Pfanne mit Haushaltspapier reinigen, Bratbutter begeben. Spinat und Curry bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dämpfen, Saucenhalbrahm begeben, nur noch heiß werden lassen, würzen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 521 kcal / 2181 kJ; E 48 g, F 21 g, KH 34 g

7.2 Delbrücker Maispoulardenbrust mit Spinat gefüllt in Morchelrahm und mit Kartoffelplätzchen

4 Poulardenbrüstchen ohne Knochen, gern
 m. Haut
 500 g Blattspinat/ auch TK
 etwas Knoblauch
 Salz
 3 Zwiebeln (fein gewürfelt)
 10 g getrocknete Morcheln
 (5 Minuten in dem Wein einweichen)
 400 ml flüssige Sahne

100 ml Weißwein
 500 g geschälte Kartoffeln
 2 Eigelb
 Mehl
 Pfeffer
 Muskat
 feine frische Kräutermischung
 (mit Petersilie, Schnittlauch) gehackt

Kartoffeln weich kochen und abschütten, gut abdämpfen lassen und grob stampfen, nochmals auf kleiner Flamme ausdämpfen und leicht erkalten.

Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Unter diese Masse Eigelb und ca. 1-2 EL Mehl heben und die Kräuter zugeben. Jetzt mittels Mehl Rollen formen und in Scheiben schneiden, leicht mit Mehl bestäuben und auf kleiner Flamme in beschichteter Pfanne in Butter goldbraun braten.

In die Poulardenbrüstchen mit einem spitzen Messer flache, tiefe Taschen schneiden und diese mit fertigem, gedünstetem und mit Zwiebeln abgeschmecktem Blattspinat füllen. Tasche mit einem Zahnstocher verschließen. Jetzt vorsichtig, aber doch farbenehmend anbraten und garen. Poulardenbrüstchen herausnehmen und Bratensatz mit Einweich-Wein und der Sahne ablöschen, die zuvor in Wein eingeweichten Morcheln zugeben und auf Saucenniveau einkochen.

Eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Poulardenbrüstchen schräg aufschneiden und auf der Sauce anrichten.

Als Weihnachtsmenü: Vorspeise: Roulade vom Zander auf Lauch Hauptspeise: Delbrücker Maispoulardenbrust mit Spinat gefüllt in Morchelrahm und mit Kartoffelplätzchen Nachspeise: Stippmilch mit Beerengrütze

Mengenangabe: 4 Personen

7.3 Entenbrust mit Spinat und Korianderzwiebeln

| | |
|-----------------------------|--|
| Olivenöl | 4 EL Korianderkörner |
| 1 kg Perlzwiebeln, geschält | 1 EL Paprikapulver, scharf |
| 0.5 l Weißwein | 3 EL Sultaninen |
| 0.1 l weißer Balsamico | 4 Entenbrüste à ca. 200 g - 250 g |
| 1 EL Meersalz | Salz |
| 2 EL Lavendelhonig | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL Safranfäden | 500 g Blattspinat, geputzt und gewaschen |
| 3 frische Lorbeerblätter | 2 EL Butter |

Die Perlzwiebeln in Olivenöl ohne Farbe anbraten, mit Essig und Weißwein ablöschen. Salz, Honig, Safran, Lorbeer, Koriander, Paprika und Sultaninen zufügen und die Zwiebeln in ca. 10 Minuten bissfest garen. Den Sud dabei sämig einkochen. Mit Olivenöl leicht emulgieren und gut durchziehen lassen. Die Entenbrüste auf der Hautseite einritzen, salzen und pfeffern und in einer flachen Pfanne auf der Hautseite knusprig braten. Nach ca. 5 Minuten drehen, kurz anbraten und an einem warmen Ort 15 Minuten ruhen lassen.

Den Spinat in der Butter zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern, abtropfen lassen und mit den Perlzwiebeln, sowie der längs in Streifen geschnittenen Entenbrust anrichten.

Tipp: Die Perlzwiebeln lassen sich besser schälen, wenn man sie vorher 30 Minuten in lauwarmes Wasser legt.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 - 45 Minuten

7.4 Gefüllte Hähnchenbrust auf Spinatsalat

| | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 3 Töpfe Basilikum | 500 g Joghurt, 1,5 % |
| 200 g Pinienkerne | 100 g Crème fraîche, 40 % |
| 200 ml Rapsöl, kaltgepresst | 100 ml Weißwein, trocken |
| 1400 g Hähnchenbrust, ohne Knochen | 20 ml Zitronensaft |
| 10 Holzspieße, klein | 20 g Honig, flüssig |
| 150 ml Rapsöl | 20 g Pinienkerne |
| 1800 g Blattspinat | 10 Gewürzpauschale |
| 800 g Paprika, rot | (Salz, Pfeffer, Zucker) |

Basilikum waschen, Blätter von den Stängeln zupfen. Pinienkerne goldbraun rösten. Pinienkerne, Basilikum, Rapsöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Hähnchenbrustfilets auf ein Arbeitsbrett legen, Taschen hineinschneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Füllung in die Taschen geben und mit kleinen Holzspießchen verschließen. Rapsöl erhitzen. Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten goldgelb anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 140 °C Heißluft 12 Min. fertig garen. Blattspinat waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Paprika putzen und in sehr dünne Streifen schneiden. Blattspinat mit den Paprikastreifen vorsichtig vermengen. Joghurt in eine Schüssel geben. Crème fraîche, Weißwein, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Honig hinzugeben. Alles miteinander verrühren. Hähnchenbrustfilets in drei schräge Stücke schneiden.

Anrichtehinweis: Salat locker in der Tellermitte anrichten, mit Dressing beträufeln. Hähnchenbrustfilet auf den Salat legen, mit Pinienkernen bestreuen. Restliches Dressing separat servieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 638 kcal / 2671 kJ

7.5 Gefülltes Huhn

| | |
|---------------------------------|--|
| 1 frische Poularde (1,2-1,5 kg) | 1 Knoblauchzehe, gepresst |
| 1 TL Sulzpulver | 2 Sardellenfilets, fein gehackt |
| 1/2 TL Salz | 1 TL Streuwürze |
| Pfeffer | Pfeffer aus der Mühle |
| <i>Füllung</i> | 2 Eier, 7 Min. gekocht, geschält |
| 600 g Spinat, gerüstet | 4 mittelgroße Rüebl, knapp weich gekocht |
| Salzwasser | 1 TL Salz |
| 1 TL Margarine oder Butter | Pfeffer |
| 1/2 Zwiebel, gehackt | 2 EL Öl zum Braten |

Füllung: Spinat kurz im Salzwasser blanchieren, ausdrücken, grob hacken. Zwiebeln in der warmen Margarine andämpfen, Knoblauch, Sardellen und Spinat mitdämpfen, würzen, entstandene Flüssigkeit einkochen, abkühlen.

Poularde auf den Bauch und mit der Kopfseite gegen sich legen. Bürzel festhalten, knapp darüber mit einem scharfen Messer ansetzen und entlang dem Rückgrat bis zum Hals einen scharfen Schnitt durch Haut und Fleisch ziehen. Auf beiden Seiten die Haut samt Fleisch mit der Msp. möglichst nahe am Knochengerüst lösen. Die Geflügelhaut darf nicht verletzt werden.

Knochengerüst herauslösen. Brustbein von Hand brechen, herauslösen. Schenkel und Flügel werden wegen der Form nicht abgetrennt. Poularde so, wie sie daliegt, flach auf dem Tisch ausbreiten, das heißt mit der Brustinnenseite nach oben. Sulzpulver drüberstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllen: 1/2 der Füllung in der Mitte der Brustinnenseite verteilen, 1 Rüebl in der Mitte längs eindrücken. Eier drauflegen, je 1 Rüebl rechts, links und obenauf legen, alles mit Spinat zudecken.

Zuerst die eine Rückenseite, dann die andere locker über die Füllung legen, so dass die Schnittkanten sich leicht überlappen. Die Füllung sollte gut Platz haben, da sie sich beim Braten ausdehnt und die Haut nicht zum Platzen bringen darf. Die Poularde mit einer großen Nadel und Bindfaden vom Bürzel bis zum Hals zunähen; auf die Brust legen.

Binden: Schnur (4 X Poulardenlänge) unter den Beinen und dem Bürzel durchziehen, Schnüre kreuzen, einmal um die Beine wickeln, nochmals unter den Beinen und dem Bürzel durchziehen, anziehen, bis die Schenkel dicht am Körper liegen. Beide Schnurende über die Oberschenkel ziehen, das linke Ende über den Flügel legen und fest über das Halsende ziehen. Schnur über den rechten Flügel ziehen, mit dem losen Schnurende verknoten. Bürzel wegschneiden.

Braten: Öl ins Bratgeschirr geben, dieses auf die unterste Rille im Ofen stellen. Auf 250 Grad vorheizen. Poularde würzen, mit Öl bestreichen, mit der Naht nach unten ins heiße Öl legen, 45 Minuten braten, ab und zu begießen.

Servieren: Schnur lösen, Schenkel und Flügel abtrennen, Poularde in Tranchen schneiden.

7.6 Hähnchen & Spinat mit Gorgonzola-Creme

| | |
|------------------------------|--|
| 600 g Kartoffeln | 1 Beutel Zubereitung für 'Sauce Hollandaise' |
| 750 g Blattspinat | (ergibt 1/4 l Soße) |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 50 g Butter |
| 4 Hähnchenfilets (ca. 500 g) | 75 g Gorgonzola-Käse |
| 1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer | 1 EL Zitronensaft |
| Muskat, Fett für die Form | |

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Spinat putzen, gründlich waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln abschrecken, schälen und etwas abkühlen lassen. Filets waschen, trockentupfen. In einer großen Pfanne im heißen Öl pro

Seite ca. 5 Minuten braten. Würzen und herausnehmen. Zwiebel im Bratfett andünsten. Spinat portionsweise zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Mit Spinat und Filets in eine flache gefettete Auflaufform geben. Knapp 200 ml Wasser erwärmen, Soßenpulver einrühren, aufkochen. Butter und Käse in Stückchen unter Rühren darin schmelzen. Mit Pfeffer und Zitrone abschmecken. Über den Auflauf gießen. Im heißen Ofen (E- Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten überbacken. Getränk: leichter Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ; E 40 g, F 28 g, KH 29 g

7.7 Hähnchen-Cordon bleu mit Spinat

Für den Reis

250 g Langkorn-Wildreismischung

1/2 l Wasser

Salz

1 Ei (Gew. Kl M)

80 g Semmelbrösel

2 EL Pflanzenöl

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Für das Cordon bleu

1 Pkg. TK-Blattspinat (450 g)

4 gross. Hähnchenbrustfilets, (je 300 g)

vom Händler eine Tasche hineinschneiden lassen

100 g Gouda, mittelalt

Für die Sauce

1 Dos. Schlagsahne(250 g)

1 klein. Zitrone, unbehandelte

1 TL Pfefferkörner, zerdrückte rote

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Den Reis, das Wasser und Salz in einem Topf auf 3 oder Automatik- Kochstelle 9-12 ankochen und 20 Minuten mit gut schließendem Deckel auf 0 oder ausgeschalteter Kochstelle mit Nachwärme ausquellen lassen. Ganz wichtig: dabei 20 Minuten den Deckel geschlossen halten. Den Blattspinat aus der Verpackung nehmen, kurz antauen lassen und mit 100 ml Wasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 etwa 15 Minuten durchkochen, dann abkühlen lassen. Die Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und innen salzen und pfeffern. Den Käse fein würfeln und unter den abgekühlten Spinat mischen. Die Spinat-Käsemischung gleichmäßig in die vier Geflügeltaschen verteilen und mit Hölzchen verschließen. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen und die Geflügeltaschen von beiden Seiten goldbraun braten. Den Bratfond aus der Pfanne mit der Sahne in einen Kochtopf geben. Auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 4 Minuten einkochen lassen. Die Zitrone abreiben, dann halbieren, den Saft auspressen und in die Sahnemischung geben. Mit zerdrückten Pfefferkörnern und weißem Pfeffer würzen. Die Cordon bleus aufschneiden, mit Zitronensauce und der Reismischung anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 35-40 Minuten

Pro Portion: etwa: 984 kcal / 4109 kJ

7.8 Hähnchenbrust auf Spinat

| | |
|-----------------|---|
| 2 EL Rapsöl | ein Stück Allgäuer Bergkäse oder einen anderen Hartkäse |
| 1 Prise Pfeffer | 3 Knoblauchzehen |
| 1 Prise Salz | 800 g bereits verlesener Spinat |
| 1 Prise Salz | Mandelblätter |
| 1 Prise Pfeffer | frischer Salbei |
| 1 Zwiebel | 30 g Butterschmalz |
| Baguettebrot | 500 g Hähnchenbrustfilets |
| 500 ml Sahne | |

Für die Zubereitung des Spinats wird als Erstes der Spinat gründlich gewaschen und dann die Stile entfernt. Das Gemüse gut abtropfen lassen. Als nächstes werden der Knoblauch und die Zwiebel geschält und in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebelstücke und den Knoblauch in einer Pfanne glasig rösten, die Sahne hinzufügen und zusammen einkochen lassen. Jetzt den Spinat dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und ein paar Minuten dünsten. Während das Gemüse dünstet, kommt das Hähnchen an die Reihe. Die Hähnchenbrustfilets mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann wird das Fleisch im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braun angebraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Abgedeckt zehn Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne garen. Jetzt wird alles auf einem Teller angerichtet: Über den Spinat etwas Bergkäse mit einer Reibe darüber streuen. Daneben das Hähnchenbrustfilet anrichten. Für einen besonderen Augen- und Gaumenschmaus sorgen Mandelsplitter, die in Rapsöl goldgelb geröstet und zum Schluss über die fertige Hähnchenbrust gestreut werden. Das Ganze und mit einigen Salbeiblättern garnieren und mit Baguettebrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

7.9 Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinat

| | |
|---------------------|---------------------|
| 8 Hähnchenschenkel | 3 EL Öl |
| Salz | 3 EL Rapsöl |
| Pfeffer | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Sesam | 2 Schalotten |
| 1 EL Süßer Senf | 3 Tomaten |
| 1 Msp. Nelkenpulver | 1/2 Salatgurke |
| 1/2 TL Zucker | 200 g junger Spinat |
| 3 EL Sauerrahm | |

Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Senf, Nelkenpulver, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Schenkel damit bestreichen. Schenkel mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kalt stellen. Alugrillschale mit Öl bepinseln und die Schenkel hineinlegen. Schale auf den Grill stellen. Schenkel von jeder Seite ca. 12 Minuten grillen. In den letzten Minuten mit Sesam bestreuen. Für den Salat Spinat putzen, waschen und sorgfältig trocknen. Salatgurke waschen und in Rädchen schneiden. Tomaten achteln. Schalotten schälen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Aus gehacktem Knoblauch, Öl, Sauerrahm, Zucker, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren. Spinatblätter, Gurkenrädchen, Tomaten und Schalotten mischen. Salatsoße vorsichtig unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

je Portion: 777 kcal

7.10 Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinatsalat

| | |
|---------------------|---------------------|
| 8 Hähnchenschenkel | 200 g junger Spinat |
| 1 EL süßer Senf | 1/2 Salatgurke |
| 1 Msp. Nelkenpulver | 3 Tomaten |
| Salz, Pfeffer | 2 Schalotten |
| 3 EL Rapsöl | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Sesam | 3 EL Öl |

Hähnchenschenkel waschen und trockentupfen. Senf, Nelkenpulver, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Schenkel damit bestreichen. Schenkel mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kaltstellen. Alugrillschale mit Öl bepinseln und die Schenkel hineinlegen. Schale auf den Grill stellen. Schenkel von jeder Seite ca. 12 Minuten grillen. In den letzten Minuten mit Sesam bestreuen. Für den Salat Spinat putzen, waschen und sorgfältig trocknen. Salatgurke waschen und in Rädchen schneiden. Tomaten achteln. Schalotten schälen und grob hacken. Knoblauch schälen und feinhacken. Aus gehacktem Knoblauch, Öl, Sauerrahm, Zucker, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren. Spinatblätter, Gurkenrädchen, Tomaten und Schalotten mischen. Salatsoße vorsichtig unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.11 Hähnchenspieße mit lauwarmem Spinatsalat und Joghurtsauce

| | |
|--------------------------|-------------------|
| 150 g Hähnchenbrustfilet | Prise(n) Salz |
| 1 TL Zitronensaft | 125 g Blattspinat |
| etwas Pfeffer | 1 TL Rapsöl |
| 2 TL Rapsöl | 1 TL Pinienkerne |

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1 TL Rosinen | 150 g Magermilchjoghurt |
| etwas Salz, Pfeffer | 1/2 TL abgeriebene Orangenschale |
| 1-2 TL Zitronensaft | (unbehandelt) |
| 1 Tomate | etwas Salz, Chilipulver |
| 3 Stange(n) Basilikum | 1/2 Orange, Saft von |

Hähnchenbrust längs in dünne Scheiben schneiden und auf leicht geölte Holzspieße stecken. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. Für den Salat Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, Pinienkerne darin goldgelb anrösten. Pinienkerne aus der Pfanne nehmen. Spinat und Rosinen in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und den Spinat etwas zusammenfallen lassen. Tomate abspülen und klein würfeln. Pinienkerne und Tomatenwürfel unter den Spinat mischen. Basilikum von den Stielen zupfen und klein schneiden. Joghurt mit Orangenschale und Saft, Salz und Chilipulver abschmecken. Basilikum unterrühren. Für die Spieße Öl erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz würzen. Zusammen mit dem Spinatsalat und der Joghurtsauce servieren.

Tipp: Wer keine Spieße zur Hand hat, brät die Hähnchenbrust im Ganzen (pro Seite etwa 6-7 Minuten). In der Zwischenzeit den Salat und die Sauce zubereiten und alles servieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 35

je Portion: 451 kcal / 1888 kJ

7.12 Putenschnitzel mit Spinatfüllung

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 Zwiebel | 125 g Penne-Nudeln |
| 1 Knoblauchzehe | 200 ml Milch |
| 50 g Ricottakäse | 50 g mittelalter Goudakäse |
| 2 EL Öl | 1 EL heller Soßenbinder |
| 300 g Spinat | Edelsüß-Paprika |
| Salz | 1 Tomate |
| Pfeffer | Holzspießchen |
| 4 Putenschnitzel(à 125 g) | |

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ricottakäse in kleine Würfel schneiden. 1/2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen, zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käsewürfel unterheben.

Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat darauf verteilen, das Fleisch überklappen und mit Holzspießchen feststecken.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

Bratfond mit der Milch ablöschen und etwas einkochen lassen. Käse fein reiben und in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Soßenbinder einrühren und die

Soße erneut aufkochen lassen. Tomate in Spalten schneiden und mit den Nudeln mischen. Fleisch, Nudeln und Soße auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion: 420 kcal / 1760 kJ

7.13 Putenspieße mit Frühlingsspinat

| | |
|--|---------------------------|
| 1 TL brauner Zucker | Pfeffer |
| 1 TL Thymianblättchen frisch oder getrocknet | Salz |
| 3 EL Rapsöl | 1 TL Senf |
| 2 Zitronen unbehandelt | 2 EL Weißweinessig |
| 200 g getrocknete Soft-Aprikosen | 3 EL Rapsöl |
| 2 Karotten | 1 Knoblauchzehe |
| 300 g Spinat | 1 klein. Zwiebel |
| 4 dicke frische Putenschnitzel, à ca. 150 g | 1 rotbackiger Apfel |
| | einige Basilikumblättchen |

Schnitzel in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Von einer Zitrone die Schale abreiben. Zitronenschale mit Rapsöl, Thymian, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Putenwürfel in der Marinade wälzen. Abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zitrone in dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Holzstäbe mit Öl einreiben. Putenwürfel abwechseln mit Aprikosen und Zitronenscheiben auf die Holzstäbe spießen. Spieße nochmals mit der Marinade bepinseln und auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen. Spieße im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen, falls nötig nochmals mit Öl bepinseln. Spieße auf einer Platte anrichten, mit Basilikumblättchen bestreuen. Spinat putzen und waschen. Blätter mundgerecht zerkleinern. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Apfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Apfel in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Aus Öl, Essig und Senf eine Salatsoße rühren. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat, Karottenstifte und Apfelscheiben in einer Schüssel anrichten, mit Salatsoße beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

476 kcal / 0 kJ

7.14 Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln

| | |
|---|--|
| 2 EL Pinienkerne | wenig Öl zum Braten |
| 300 g Gschwellti aus Frühkartoffeln, ungeschält, halbiert | 200 g Trutenbrust, schräg in ca. 1 cm breiten Streifen |

| | |
|--------------------------------|--|
| Öl zum Rührbraten | 300 g Frühlings-Spinat, gut abgetropft |
| 1/4 TL Salz | 1 TL Majoranblättchen, fein gehackt |
| Pfeffer aus der Mühle | wenig Muskat |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | 1/4 TL Salz |
| 125 g Cherry-Tomaten, halbiert | Pfeffer aus der Mühle |
| wenig Öl zum Rührbraten | |

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Pinienkerne in einer heißen großen Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Kartoffeln in derselben Pfanne im heißen Öl goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen. Fleisch ca. 3 Min. rührbraten, würzen, herausnehmen, warm stellen. Knoblauch und Tomaten im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. rührbraten. Spinat und Majoran begeben und ca. 3 Min. weiterrührbraten, würzen. Fleisch und Kartoffeln darunter mischen, beiseite gestellte Pinienkerne darüber streuen, sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

8 Getränke

8.1 Spinat-Curry-Smoothie

| | |
|-----------------------|---|
| 2 EL Rosinen | 600 g Joghurt |
| Pfeffer aus der Mühle | 4 EL Milch |
| Salz | 225 g tiefgefrorener Blattspinat (2 Blöcke) |
| 3-4 TL Curry | |

Blattspinat etwa 10 Minuten antauen lassen. Dann zerkleinern und mit der Milch in einen Mixer geben. Joghurt und Curry zugeben und zuerst auf Intervallstufe, dann auf höchster Stufe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Rosinen unterrühren. In Gläser füllen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten + Wartezeit

Pro Portion ca.: 203 kcal / 849 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 9 g

8.2 Spinat-Knoblauch-Smoothie

| | |
|--------------------|---|
| 3-4 TL Kapern | 100 g gekochte Kartoffel (ausgekühlt, am besten vom Vortag) |
| Cayennepfeffer | 5 EL Schlagsahne |
| Salz | 225 g tiefgefrorener Blattspinat (2 Blöcke) |
| 500 g Joghurt | |
| 1-2 Knoblauchzehen | |

Spinat etwa 10 Minuten antauen lassen, dann die Blöcke zerkleinern. In einen Mixer geben und die Sahne darüber gießen. Kartoffel pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch pellen. Kartoffel und Joghurt in einen Mixer geben. Knoblauch dazupressen. Alles zuerst auf Intervallstufe, dann auf höchster Stufe pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Kapern unterrühren. In Gläser geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten + Wartezeit

Pro Portion ca.: 233 kcal / 975 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 11 g

9 Grundlagen, Informationen

9.1 GRÜNER NUDELTEIG (GRUNDREZEPT) PASTA VERDE (RICETTA BASE)

200 g Mehl (Type 405) und
Etwas Mehl zum Bestäuben
2 Eier, leicht verquirlt

100 g Spinat, gegart, ausgedrückt und gehackt
Salz

Mehl mit 1 Prise Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken, Eier und Spinat hineingeben, Die Zutaten mit den Händen vermengen und einige Minuten gründlich durchkneten. Wenn der Spinat sehr feucht ist, nach und nach mehr Mehl zugeben. Den Teig zur Kugel formen, beiseite stellen und 15 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder mit der Nudelmaschine nicht zu dünn ausrollen.

Der Teig eignet sich für Lasagne, Tagliatelle, Tortellini und Ravioli. Ein Gericht aus grünen und weißen Tagliatelle trägt den Namen 'paglia e fieno' - das bedeutet Heu und Stroh, Man serviert dazu traditionell Ragù oder Butter und Käse.

Mengenangabe: 4 Personen

9.2 Spinat

Form, Farbe und Geschmack: Eine Blattrosette mit gestielten, eirunden oder langgezähnten, fleischigen, grünen Blättern. Streng-bitterer Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 26 Kalorien / 109 Joule. Provitamin A und Vitamine C und B. Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium und Eisen.

Verwendung im Haushalt: Die Blätter werden geputzt, gewaschen, geschnitten und kurz in Salzwasser gekocht. Sie können dann Spinat, gut gewürzt, als Gemüsebeilage zu Fleischspeisen oder in Verbindung mit Teigwaren, servieren. Spinat eignet sich auch als Rohkostsalat.

Das sollten Sie wissen: Gut geputzt und blanchiert kann Spinat auch tiefgefroren werden.

Das sollten Sie probieren: Spinat und Reis: 2 Zwiebel würfeln und in 3 EL Olivenöl glasig dünsten. 750 g Spinat waschen, putzen und grob hacken, roh darauf verteilen. 2 Tassen Reis darüber streuen. 3 Tomaten überbrühen, häuten und entkernen, in Würfel schneiden und darüber geben. 2 Knoblauchzehen gehackt darauf streuen und mit Salz, Pfeffer und 1 zerbröselten Lorbeerblatt würzen. Reichlich 1/2 l Brühe angießen und etwa 30 Min. zugedeckt kochen, bis die Reiskörner gar sind. Zu Bratwürsten oder Frikadellen servieren.

9.3 Spinat

Inhaltsstoffe: Neben wertvollem knochenstärkendem Kalzium hat Spinat vor allem Folsäure zu bieten. Das Vitamin ist unentbehrlich für die Bildung weißer und roter Blutkörperchen. Betacarotin stärkt die Sehkraft und schützt Haut sowie Schleimhäute. Bitterstoffe unterstützen die Verdauung.

Saison: März bis August.

Einkauf: Die Blätter sollten makellos, zart, geschmeidig und von kräftiger grüner Farbe sein.

Aufbewahrung: Frischer Spinat hält sich ungewaschen in einem perforierten Kunststoffbeutel etwa fünf Tage im Kühlschrank.

Verwendung: lecker mit Tomaten, Pinienkernen und Parmesan mit einem Balsamico-Dressing als knackiger Salat. Oder in Olivenöl mit Knoblauch und Rosinen gedünstet. Mit Muskat, Honig und etwas Orangensaft abgeschmeckt toll zu gebratenem Lamm.

9.4 Spinat

'Spinat ersetzt eine gesamte Apotheke', sagt ein altes Sprichwort. Und da ist etwas dran: Spinat ist extrem gesund. Spinat ist im Frühling das erste heimische Frischgemüse. Es ist besonders fein und mild im Geschmack. Kinder mögen Spinat dann gerne, wenn er zusammen mit Ihren Lieblingsgerichten serviert wird: als Füllung in Teigtaschen oder püriert als Soße über die Spaghetti. Unsere Markttag-Expertin Maria Nacke und Tochter Christina zeigen heute, wie kinderleicht Spinat-Cannelloni und Spinat-Küchlein zuzubereiten sind.

Inhaltsstoffe: Spinat ist besonders reich an Kalium, Calcium, Magnesium und Jod sowie Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, Folsäure und C. Früher wurde der Eisengehalt im Spinat überschätzt. Durch einen Druckfehler war die Kommazahl bei der Angabe des Eisengehalts verrutscht. Trotzdem: Spinat hat mehr Eisen als die meisten anderen Gemüsesorten. Immerhin ist er vier mal höher als bei Rotkohl oder Kopfsalat. Allerdings ist Fleisch ein wichtigerer Eisenspender, denn Eisen aus tierischen Lebensmitteln kann vom Körper besser genutzt werden. Spinat fördert die Blutbildung und die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle. Er wirkt in milder Weise auf die Verdauung - die Franzosen sprechen vom 'Besen des Magens'.

Nitrat im Spinat: bedenkenloser Verzehr? o Spinat kann Nitrat speichern, das sich in gesundheitsschädliche Verbindungen wie Nitrit und Nitrosamine umwandeln kann. Daher frischen oder gegarten Spinat am besten möglichst direkt nach der Zubereitung genießen. Dann kann man Spinat bedenkenlos verzehrt werden. o In der industriell gefertigten Säuglings- und Kleinkindernahrung wird der Nitratgehalt streng kontrolliert und darf bestimmte Grenzwerte nicht überschreiten. o Vitamin C hemmt die Nitritbildung. Essen Sie deshalb einen Obstsalat zum Nachtisch oder trinken Sie einen Orangensaft zur Spinatmahlzeit. Oder den Spinat mit Zitronensaft ab schmecken.

Einkauf: Die Blätter sollten knackig und dunkelgrün sein und keine Flecken oder gelbe Stellen aufweisen. Spinat sollte immer locker verpackt sein, da er sonst Eigenwärme entwickelt. Gerade in Beutel gepackter Spinat sollte daraufhin begutachtet werden. Tiefge-

kühlter Spinat ist genauso gesund und hochwertig wie frischer.

Lagerung und Zubereitung: Spinat ist kein Lagergemüse. Länger als einen Tag sollte man ihn nicht aufbewahren. Licht und Sauerstoff lassen den Gehalt an empfindlichen Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Vitamin C oder Beta-Carotin rasch sinken. Am besten hält er sich an einem dunklen und kühlen Ort, wie z. B. im Gemüsefach des Kühlschranks. Wenn man größere Mengen eingekauft hat und doch nicht alles verbraucht, dann kann der Spinat auch eingefroren werden: Die Blätter zwei Minuten blanchieren und gut verpackt kann er dann zehn bis zwölf Monate im Gefrierfach gelagert werden.

Tipps für die Zubereitung und Verarbeitung: Den noch nassen Spinat ohne weitere Flüssigkeitszugabe in einen Topf geben und etwa fünf Minuten zugedeckt garen, bis er zusammenfällt. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen und einen Löffel hochwertiges Pflanzenöl zugeben.

Spinat ist vielseitig: Der junge und zarte Frühlingsspinats eignet sich roh hervorragend als Salat. Gegerter Spinat schmeckt lecker mit Kartoffeln oder Nudeln, in deftigen Eintöpfen, als Beilage in Form von Rahm- oder Blattspinat zu Eiergerichten, gedünstetem oder gebratenem Fleisch, als Füllung in Ravioli und Fleischrouladen, in Aufläufen, Suppen und pikanten Kuchen. Kinder mögen Spinat, wenn er mit ihren Lieblingsspeisen wie Spaghetti und Kartoffelpüree, Frikadellen oder Fischstäbchen serviert wird. Auch als Füllung in Teig oder Fleisch schmeckt Spinat Kindern besonders gut.

9.5 Spinat

Die jungen, zarten Triebe des Spinats sind eine Delikatesse - besonders lecker schmecken sie frisch zubereitet als Salat. Spinat-Blätter sind rundlich bis lanzettenförmig, hell- oder dunkelgrün. Man unterscheidet Blattspinat und Wurzelspinat. Wenn nur die einzelnen Blätter mit den Stielen abgeschnitten werden, spricht man von Blattspinat. Bei Wurzelspinat werden die ganzen Pflanzen unmittelbar am Wurzelhals gestochen. Die zarten Blättchen enthalten Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B6, C, E und K.

9.6 Spinat - Frisches Frühlingsgemüse

Im März kommt er wieder frisch vom heimischen Anbau auf den Markt: Spinat. Ein richtiger Küchenstar ist das Gemüse. Schließlich lässt es sich vielseitig zubereiten. Außerdem ist Spinat reich an Vitamin A und Eisen. Der Durchschnittsdeutsche verspeist im Jahr nur rund 900 Gramm Spinat. Vielleicht haben Sie ja Lust, das grüne Gemüse neu zu entdecken.

Inhaltsstoffe Spinat ist eine der eisenreichsten Gemüsesorten, doch der Eisen-Gehalt wird oft überschätzt. Dennoch ist der Spinat ein sehr gesundes Gemüse. Er ist energiearm, da er zu 90 Prozent aus Wasser besteht. Spinat enthält zudem Folsäure, Vitamin C und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Kalium und Calcium.

Einkauf Spinat ist kein Lagergemüse. Daher sollte man ihn bedarfsgerecht einkaufen und rasch verarbeiten. Am besten hält er sich an einem dunklen und kühlen Ort, wie z. B. im Gemüsefach des Kühlschranks, denn Licht und Sauerstoff lassen den Gehalt an

empfindlichen Inhaltsstoffen rasch sinken. Frischer Spinat kann fast das ganze Jahr über gekauft werden, von Mitte März bis Dezember. Die Frische erkennt man an den saftig knackigen, dunkelgrünen Blättern, die weder welk noch zerdrückt sind. Für Salate nur zarte, junge Blätter verwenden.

Wenn man größere Mengen eingekauft hat und doch nicht alles verbraucht, kann der Spinat auch eingefroren werden: Die Blätter zwei Minuten blanchieren. Gut verpackt kann er dann zehn bis zwölf Monate im Gefrierfach gelagert werden. Der Einzelhandel bietet mittlerweile immer mehr Spinat-Tiefkühlprodukte an. Neben ungewürztem Blattspinat sind aber auch bereits gewürzte Produkte immer stärker vertreten. So zum Beispiel der altbekannte Rahmspinat mit Sahne, aber auch Blattspinat mit Frisch- oder Schafskäse.

Verarbeitung Bei Freilandware gilt es, den Spinat gründlich zu waschen. Am besten säubert man ihn mehrmals in reichlich kaltem Wasser. Eine Salatschleuder hilft, zwischen den einzelnen 'Waschgängen' Schmutzwasser gründlich zu entfernen.

Vielfältige Zubereitungsvarianten Zum Zubereiten legt man den Spinat nach dem letzten Waschen tropfnass (ohne weitere Flüssigkeitszugabe) in den Topf und lässt ihn bei mäßiger Hitze und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren garen, bis er zusammengefallen ist. Die Garzeit ist sehr kurz, fünf bis zehn Minuten genügen. Anschließend würzen (beispielsweise mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl), servieren oder weiter verarbeiten.

Für Spinatpüree wird der rohe Spinat mit kochendem Wasser überbrüht, ausgedrückt, gehackt oder püriert und je nach Geschmack mit weiteren Zutaten wie angeschwitzten Zwiebeln, Butter, Béchamelsauce und Sahne ergänzt. Ein beliebtes Gewürz ist Muskatnuss.

Spinat aufwärmen? Spinat gehört zu den nitratreichen Pflanzen. Nitrat ist ein wichtiger Nährstoff für die Pflanze, um Eiweiß aufzubauen und ist selbst wenig giftig. Aber durch die zwischenzeitliche Lagerung bis zum erneuten Aufwärmen kann sich das Nitrat in Nitrit umwandeln. Nitrit kann gesundheitliche Schäden hervorrufen: Bei Säuglingen kann Nitrit den Sauerstofftransport im Blut behindern und damit zur so genannten Blausucht führen. Außerdem können aus Nitrit mit Aminen (aus eiweißreichen Lebensmitteln) Nitrosamine entstehen, die als krebserregend gelten.

Deswegen sollte Spinat möglichst frisch verzehrt werden. Die Empfehlung, Spinatgerichte nicht aufzuwärmen, stammt jedoch aus der Zeit vor der Erfindung des Kühlschranks. Er sollte dennoch roh innerhalb von zwei Tagen zubereitet und gekocht nur einen Tag aufbewahrt werden.

9.7 Spinat - eine hochwertige Delikatesse

Ob gedünstet, als Suppe, Füllung oder als Belag - genießen Sie ihn in jeder Form. Spinat ist gesund und längst hat er die Rolle des Kinderschrecks abgelegt. Seine Heimat ist vermutlich Mittelasien. Man nimmt an, dass Araber die Pflanzen im 16. Jahrhundert über Spanien nach Europa brachten. Nun wird er weltweit angebaut. Spinat wird nach Aussaattermin unterschieden: Winterspinat ist gröber als Frühjahrs- und Sommerspinat. Außerdem unterscheidet man nach Ernteverfahren zwischen Blattspinat, also einzelnen von Hand geernteten Blättern, und Wurzelspinat. Bei diesem ernten Spezialmaschinen die

ganze Rosette mit den Wurzeln. Spinat galt früher als halbe Apotheke. Aber selbst wenn er längst nicht so viel Eisen enthält, wie lange Zeit wegen eines Rechenfehlers angenommen, so sind die Vorzüge nicht zu unterschätzen. Der Eisengehalt des frischen Spinats beträgt 3 bis 4,1 mg in 100 g Spinat. Außerdem verfügt er über die lebenswichtigen Mineralstoffe Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Pro-Vitamin A sowie B-Vitamine, Vitamin K, Niacin und Folsäure. Und Vitamin C ist je nach Sorte und Jahreszeit 40 bis 155 mg pro 100 g enthalten. Deshalb ist schonende Behandlung geboten. Dass Spinat kalorienarm ist, versteht sich fast von selbst: 100 g haben 64 kJ / 15 kcal.

Spinatsaison das ganze Jahr Die Saison für Winterspinat geht von März bis Mai, für Sommerspinat von September bis November. In der übrigen Zeit stammt Spinat aus dem Gewächshaus oder er wird importiert. Die Spinatblätter und auch - stiele sollten knackig und ohne gelbe oder matschige Blätter sein. Superfrisch ist der Spinat aus der Tiefkühltruhe: gehackt und als Blattspinat -jeweils in Portionswürfeln. Dem frischen Spinat steht er in Sachen Nährstoffe nicht nach. Im Gegenteil, wer weiß schon, wie frisch die gekauften Spinatblätter sind?

Küchentipps - Für Füllungen den Spinat sehr gut abtropfen lassen, eventuell ausdrücken.
- Der grobe Winterspinat sollte für Füllungen nach dem Blanchieren und Trockentupfen gehackt werden. Dazu legen Sie die Blätter aufeinander und zerschneiden sie grob mit einem Messer.

Würztipps - Klassisch deutsch: Muskatnuss, Pfeffer und Salz. Eventuell mit Sahne binden.
- Italienisch: Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft. Zum Servieren nach Belieben mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. - Österreichisch: passiert, mit wenig Einbrenne (heller Sauce) gebunden, gewürzt mit Salz und Pfeffer, Muskatnuss und zerdrücktem Knoblauch.
So schmeckt Spinat - Als Beilage gedünstet zu Eiern in jeglicher Zubereitungsform oder zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch (besonders zu Lamm oder Kalb oder Geflügel), aber auch zu pochiertem oder gebratenem Fisch, z. B. Lachs. - Als Füllung für Lasagne und Ravioli. - Als warme Gemüsebeilage mit gewürfelten Tomaten und Champignons.
- Als Salat (speziell der Sommerspinat) mit abgezogenen, gewürfelten Tomaten und Champignonscheiben in einer Essig-Öl-Sauce - Als Belag für pikante Torten (Quiche) oder die italienische Ostertorte (Torta pasqualina).

Spinat richtig zubereiten Zusammenfallen lassen, blanchieren oder einfach nur auftauen. Spinat verlesen (bei derberen Sorten die Würzelchen und dicken Rippen entfernen), die Blätter gründlich abbrausen. Tropfnass in einen Topf - mit oder ohne Fett - geben und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 zugedeckt zusammenfallen lassen. Je nach Geschmack würzen. Für den festeren Winterspinat empfiehlt sich Blanchieren. Das macht ihn zarter und milder. Tiefgefrorenen Spinat mit etwas Wasser in einen Topf geben und auf 1 oder Automatik- Kochstelle 1-2 auftauen.

Das sollten Sie wissen Spinat speichert aus dem Boden Nitrat. Durch Bakterien, die immer und überall vorhanden sind und sich auf zubereitetem Spinat schnell vermehren können, wird Nitrat in Nitrit umgewandelt. Nitrit behindert den Sauerstofftransport des Blutes und kann daher giftig wirken. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder. Deshalb: Spinatreste nicht aufbewahren und auch nicht wieder aufwärmen.

9.8 Weiße Sauce - am Beispiel von Spinat-Cannelloni

WEISSE SAUCE (*béchamel sauce*)

2 EL Margarine oder Butter
 3 EL Mehl
 5 dl Milch, kalt
 1/2 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 1 Msp. Muskat
 1/2 Pkg. Lasagne (250 g),
 nach Anleitung auf der Packung kochen,
 kalt abspülen, abtropfen, auf einem Tuch
 ausbreiten

SPINATFÜLLUNG

1 EL Margarine oder Butter
 1 Zwiebel, gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 Pkg. tiefgekühlter Blattspinat (ca. 600 g),
 aufgetaut
 1 dl Rahm oder Halbrahm
 1/2 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 200 g Fontina oder Fetakäse, gewürfelt
 3 EL Parmesan, frisch gerieben
 wenig Margarine- oder Butterflöckli
 Margarine oder Butter für die Form

Weiße Sauce: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl begeben, kurz dünsten. Das Mehl soll keine Farbe annehmen. Pfanne vom Herd ziehen. Milch aufs Mal dazugießen, mit dem Schwingbesen glattrühren. Pfanne auf die Herdplatte zurückstellen, die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren. Sauce würzen, ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren auf kleinem Feuer weiterköcheln.

Spinatfüllung: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch begeben, andämpfen. Spinat dazugeben, mit dämpfen, mit dem Rahm ablöschen und würzen, etwas auskühlen.

Cannelloni: Spinatfüllung, Fontina oder Feta auf die Teigwarenblätter verteilen, zu Cannelloni aufrollen. In eine gefettete ofenfeste Form füllen. Mit der weißen Sauce übergießen, Parmesan und Margarine- oder Butterflöckli darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 35 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

10 Käsegerichte

10.1 Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat

| | |
|-----------------------------------|--|
| <i>Zutaten</i> | 2 Knoblauchzehen |
| 18 groß. Champignons | 1 TL gehackter Thymian |
| <i>Füllung</i> | Salz |
| 250 g Spinat | Pfeffer |
| 1 EL Zitronensaft | 100 g milder Ziegenkäse (z. B. Valencay) |
| 15 g Butter | 20 g Semmelbrösel |
| 4 EL trockener Weißwein | 20 g geriebener Hartkäse |
| 2 Schalotten oder kleine Zwiebeln | 15 g Butterflöckchen |

Die Stiele der gewaschenen Champignons abdrehen und fein hacken. Die Köpfe mit Zitronensaft beträufeln. Spinat putzen, Stiele entfernen, waschen, grob hacken. Feingehackte Zwiebeln, Pilze und Knoblauch mit Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 3-4 Minuten glasig dünsten, mit Wein ablöschen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenkäse zerbröckeln, unter die Spinatmasse mischen. Die Füllung auf die Champignons verteilen, in eine gefettete Auflaufform setzen. Reibekäse mit Semmelbröseln mischen, über die Füllung streuen, je 1 Butterflöckchen daraufsetzen. Im Backofen ca. 25 min. überbacken. Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen

Mengenangabe: 4 Portionen

10.2 Grünkern-Raclette

| | |
|------------------------------------|--|
| 0.5 l Gemüsebrühe | 9 EL Öl |
| 200 g Grünkern frisch geschroteter | 500 g Spinat junger |
| 75 g Haferflocken feine | 1 Prise(n) Muskatnuss frisch gemahlene |
| Salz | 250 g Forellenfilets geräucherte |
| 1 Zwiebel | 150 g Edamer in dünnen Scheiben |

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Grünkernschrot mit den Haferflocken und Salz unter Umrühren einstreuen, alles einmal aufkochen und dann ohne Hitzezufuhr in etwa 20 Minuten ausquellen lassen.

2. Die Zwiebel schälen, reiben und unter den Schrotbrei mengen. Mit nassen Händen daraus Küchlein in Größe der Raclettepfännchen formen und im heißen Öl portionsweise von beiden Seiten braten. Im leicht geöffneten Backofen bei 150 ° heiß halten.

3. Den Spinat verlesen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei schwacher Hitze eben zusammenfallen lassen. Den Spinat salzen, mit dem Muskat würzen und auf dem Raclettegerät heiß halten.
4. Die Forellenfilets in kleine Stücke teilen und mit dem Käse auf einer Platte anrichten. Beides mit den Grünkernküchlein zu Tisch bringen.
5. Die Küchlein mit wenig Forellenfilet belegen, Spinat darüber füllen, diesen mit Käse bedecken und überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2300 kJ

10.3 Spinat-Raclette mit Lachs

| | |
|--|---|
| 500 g Spinat junger | 200 g geräucherter Lachs in dünnen Scheiben |
| Salz | |
| 1 Prise(n) Muskatnuss frisch gemahlene | 100 g Emmentaler in dünnen Scheiben |
| 150 g Champignons | 8 TL Butter |
| 8 Scheibe(n) Vollkorntoast | |

1. Den Spinat verlesen, waschen, tropfnass mit dem Salz und dem Muskat im offenen Topf erhitzen, bis er leicht zusammenfällt.
2. Die Pilze abreiben, die Stielenden kürzen, die Köpfe in nicht zu dünne Scheiben schneiden, mit dem Spinat mischen und diesen zugedeckt zu Tisch bringen.
3. Das Toastbrot, den Lachs und den Käse in Größe der Raclettepfännchen zurechtschneiden und auf je einer Platte anrichten. Das Raclettegerät anheizen.
4. Jeweils ein Stück Toast mit einem TL Butter belegen und im Raclettegerät leicht toasten. Auf die gebutterte Oberseite eine Scheibe Lachs geben und mit Spinat bedecken. Auf den Spinat eine Käsescheibe legen und alles überbacken, bis der Käse gebräunt ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1800 kJ

10.4 Spinatpudding mit Käsesauce

| | |
|---|--------------------------|
| <i>Für den Pudding:</i> | 1 Zwiebel |
| 150 g Brötchen altbackene | 1 Bd. Petersilie (klein) |
| 200 ml Milch | 2 EL Butter |
| 300 g Spinat (geputzt gewogen) | 4 Eier |
| 150 g braune Egerlinge oder Champignons | Salz |
| 1 EL Zitronensaft | Pfeffer |

| | |
|-----------------------|---|
| Muskat | 0.25 l Milch |
| Fett für die Form | 150 ml Weißwein trockener |
| <i>Für die Sauce:</i> | 125 g Edelpilzkäse (Bavaria Blu, Danablu, Gorgonzola) |
| 1 Zwiebel | 50 g Sahne saure |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 2 EL Butter | Pfeffer |
| 2 EL Mehl | Thymian (getrocknet) |

1. Die Brötchen klein würfeln. Die Milch erhitzen, über die Brötchen gießen und einziehen lassen. Die Spinatblätter mehrmals gründlich waschen, abtropfen lassen.
2. Die Egerlinge feinblättrig schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken. Die Zwiebelwürfel in der Butter anbraten, dann die Egerlinge und die Petersilie zugeben und kurz dünsten. Zu den Brötchenwürfeln geben.
3. Den Spinat in etwa 1/2 Tasse kochendem Wasser mit 1 Prise Salz in 3 - 5 Minuten zusammenfallen lassen, in ein Sieb zum Abtropfen geben, fest ausdrücken. Mit einem Messer grob hacken.
4. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem abgekühlten Spinat unter die Brötchenmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen, locker unter die Masse heben.
5. Eine Puddingform mit Deckel (für 1 1/2 l Inhalt) innen dick ausfetten, die Spinat-Brötchenmasse einfüllen, verschließen. In einen Topf auf eine doppelte Lage Küchentrepp stellen, seitlich heißes Wasser bis etwa 3 cm unter den Rand füllen. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 1 1/4 Stunden leise sieden lassen.
6. Nach etwa 1 Stunde die Sauce zubereiten: Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In der Butter bei mäßiger Hitze andünsten. Das Mehl darüber streuen, unterrühren. Topf kurz neben der Herdplatte abkühlen lassen, die Milch und den Weißwein zugießen, unter Rühren aufkochen, etwa 5 Minuten leise köcheln und binden lassen.
7. Den Käse und die saure Sahne in die Sauce rühren, mit dem Pürierstab durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und zerriebenem Thymian abschmecken.
8. Die Puddingform aus dem Wasser nehmen, Deckel abheben, etwa 3 Minuten abkühlen lassen. Den Pudding auf eine Platte stürzen und mit der Käsesauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

2500 kJ

11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

11.1 Agnolotti mit Spinat

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| 800 g Kartoffeln | 1 Prise geriebene Muskatnuss |
| 100 g Mehl | Salz |
| 100 g feines Hartweizengrieß | <i>Zum Würzen:</i> |
| 3 Eier | 700 g gereifter Pecorino |
| 250 g gekochter Spinat | 100 g geriebener Parmesan |
| 250 g Ricotta romana | 1/2 Glas Brühe |
| 5 EL geriebener Parmesan | 40 g Butter |

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in reichlich Wasser 40 Minuten garen. Abgießen, leicht abkühlen lassen und noch warm pellen. Durch die Kartoffelpresse drücken und pürieren. Spinat gut ausdrücken und fein hacken, zur Ricotta geben. Ein Ei, Parmesan, Muskatnuss und Salz zugeben. Alle Zutaten kräftig verrühren.

2. Kartoffelpüree mit den zwei restlichen Eiern, Mehl, Grieß und einer Prise Salz verkneten, bis eine glatte Masse entsteht. Kartoffelteig in drei gleich große Portionen teilen.

3. Eine Portion des Teiges mit dem leicht bemehlten Nudelholz dünn ausrollen und halbieren. Häufchen der Füllung auf die eine Hälfte des Teigs setzen, mit der anderen Hälfte bedecken. Mit dem Rest des Teiges und der Füllung ebenso verfahren. Mit dem Teigrädchen Agnolotti ausschneiden.

4. Zum Würzen: Brühe aufkochen. Zusätzliche Butter in der Pfanne zerlassen und Brühe zugeben. Salzwasser aufkochen und die Agnolotti garen. Wenn sie an die Oberfläche kommen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in der Butter und Brühe schwenken.

5. Agnolotti in einen vorgewärmten Servierteller geben und mit Pecorino und Parmesan würzen. Nach Belieben mit gehackten Spinatblättern und einem ganzen Spinatblatt garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 1 Stunde

Kochzeit: 50 Minuten

11.2 Bunte Kartoffelpfanne mit Spinat

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 Stange Lauch | Salz |
| 50 g Emmentaler, gerieben | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Öl | 500 g Blattspinat |
| 2 g Fleischtomaten | 750 g Pellkartoffeln |
| Pfeffer | 100 g durchwachsener Speck |

Den durchwachsener Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze etwas anbräunen lassen. Die abgekühlten Pellkartoffeln in große Würfel oder Scheiben schneiden, hinzufügen und leicht mitbräunen lassen. Den Lauch waschen, in feine Ringe schneiden und hinzufügen. Den Spinat putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit der ausgepressten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer würzen und unter die Kartoffeln heben. Tomaten häuten, in Stücke schneiden und über die Pfanne verteilen. Das Öl angießen, mit Käse überstreuen und im Backofen bei 225°C kurz überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

305 kcal / 1280 kJ

11.3 Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Majoran | 1/2 Zwiebel |
| Muskat | 60 g Mozzarella |
| Jodsalz, Pfeffer | je 1/4 Paprikaschote rot und gelb |
| 1/2 Zitrone, Saft von | 1 mittl. Kartoffel |
| 1/8 l Brühe | 2 EL Schmand |
| 1 Ei | 80 g Spinat |
| 1/2 EL Petersilie | 6 groß. Champignons |
| 1/2 EL Schnittlauch | 300 g Hackfleisch (gemischt) |

Spinat vom Stiel abzupfen, gut waschen, in leichtem sprudelndem Salzwasser ganz kurz blanchieren, gut abtropfen lassen. Stiel vom Champignonkopf gut ausschneiden und die Stiele in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft vermengen. Ausgehöhlte Köpfe in leichtem Salzwasser kurz blanchieren, auf Küchenkrepp trocknen, mit etwas Zitronensaft einreiben. Schnittlauch und Petersilie säubern, fein schneiden. Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden; Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch und Champignonwürfel, Ei, Zwiebel, Kartoffeln, Paprika, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Champignonköpfe mit der Masse gut füllen, Mozzarella obenauf legen. Erhitzte Pfanne mit Brühe aufgießen, Champignons einsetzen und im Ofen bei 180 °C ca. 18-20 Minuten garen. Spinat in beschichteter Pfanne erhitzen, Schmand mit einschwenken und mit Jodsalz und Pfeffer, Muskat würzen. Spinat als Bett auf flachem Teller anrichten, gefüllte Champignonköpfe darauf setzen, mit frischem Majoran garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.4 Frischer Spinat

| | |
|-----------------------|--------------|
| Salz, Pfeffer, Muskat | 1 Zwiebel |
| 2 EL Butter | 500 g Spinat |
| 1 Knoblauchzehe | |

Spinat putzen und gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfel darin goldgelb angehen lassen. Knoblauch und Spinat zufügen. Unter rühren angehen lassen, bis dieser in sich zusammenfällt. Mit Salz, Muskat und einer Prise Pfeffer würzen. 10 bis 15 Minuten Arbeitszeit.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

11.5 Gefüllte Kartoffel

| | |
|--------------------------|---------------------|
| 6 Kartoffeln, mittelgroß | 150 g ger. Käse |
| 250 g Spinat | 100 g Creme fraîche |
| 1 kl. Zucchini | 1 EL Pesto |
| 1 rote Zwiebel | Salz |
| 2 EL Olivenöl | Muskatnuss |
| 1 Ei | schw. Pfeffer |

Kartoffeln waschen und 30 Minuten kochen. Spinat putzen, mit kochendem Wasser überbrühen. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. Beides in Olivenöl andünsten und beiseite stellen.

Kartoffeln abgießen und halbieren. Mit dem Teelöffel etwas aushöhlen. Das herausgelöste Kartoffelfleisch zerdrücken und mit Spinat, Zwiebel, Zucchini, Ei und Käse (zwei Esslöffel davon beiseite stellen), Creme fraîche und Pesto verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Mischung in die Kartoffelhälften füllen und mit dem restlichen Käse und Pfeffer bestreuen. Im Backofen bei 175 Grad 15 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

11.6 Gefüllte Tomaten mit Spinat

| | |
|---|----------------------|
| 225 g tiefgekühlter Spinat, | 3 Portionen |
| 4 Fleischtomaten (à ca. 250g) | 100 g Schafskäse |
| 1 klein. Zwiebel | Pfeffer |
| Salz | Muskat |
| 100 ml Milch | 200 ml Sahne |
| 1 Innenbeutel Kartoffelpüree 'das Kräftige' | 3 EL geh. Petersilie |

Spinat auftauen lassen. Tomaten waschen, je 1 Deckel abtrennen. Die Tomaten aushöhlen, die Kerne entfernen, Stege würfeln. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden.

250 ml Wasser, 1/2 TL Salz aufkochen. Milch zugießen. Püree einrühren. Käse zerbröckeln, mit Spinat unterheben. Mit Pfeffer, Muskat würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel, Tomatenwürfel, Sahne, Petersilie in Form geben und würzen. Tomaten mit Püree füllen. Deckel aufsetzen. In Form 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

pro Person: 360 kcal; E 12 g, F 21 g, KH 27 g

11.7 Gefüllte Zwiebeln mit Spinat

Allgemein

4 groß. Gemüsezwiebeln

1 l Gemüsebrühe

200 g Blattspinat

4 Scheib. Baguette

150 g Champignons

100 g Mandeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

50 g geriebener Allgäuer Emmentaler

Zwiebeln schälen und in der Brühe 15-20 Minuten garen. Kappe abschneiden und Zwiebeln bis auf eine stabile Außenhülle aushöhlen und das Zwiebelinnere kleinschneiden. Spinat waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, anschließend grob hacken. Brot in etwas Wasser einweichen und ausdrücken. Champignons, Mandeln und Knoblauchzehen kleinhacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin kurz anraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse untermischen und die Masse in die Zwiebeln füllen. Gemüsebrühe in eine feuerfeste Form gießen, gefüllte Zwiebeln hineinsetzen und bei 175°C auf der unteren Stufe ca. 40 Minuten garen. Zwiebeln herausnehmen und die Sauce mit Stärke binden. Zusammen mit den Zwiebeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 70

11.8 Gemüse-Polenta mit Spinat

250 g Spinat

2 Möhren

2 Stangen Bleichsellerie

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Bd. Petersilie

2 Bd. Basilikum

1 Zweig Rosmarin

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

250 g Polenta (Maisgrieß)

100 g Parmesan

Spinat verlesen, waschen, grob zerkleinern. Möhren waschen, schälen, Sellerie abbrausen, putzen, beides klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, würfeln. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken.

Zwiebeln, Knoblauch in 3 EL Öl braten. Kräuter sowie Gemüse zufügen, ca. 5 Min. dünsten. Salzen, pfeffern. Polenta in 750 ml kochendes Wasser einrühren. Kräftig würzen. Ca. 20 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.

Eine Kastenform mit 1 EL Öl fetten. Polenta und Gemüse mischen, einfüllen und ca. 20 Min. ruhen lassen. Polenta stürzen, in dicke Scheiben schneiden. Parmesan darüber streuen. Evtl. mit Rosmarin garniert anrichten.

Extra-Tipp Dazu passt Salat: 1 Kopfsalat zerkleinern, 4 Tomaten achteln. 100g Champignons in Scheiben teilen, in 1 TL Öl braten. 3 EL Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer verrühren, mit übrigen Zutaten vermengen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Quellen: 20 Min.

Ruhen: 20 Min.

Pro Person: 460 kcal; E 17 g, F 20 g, KH 50 g

11.9 Gemüsehamburger

| | |
|---|---------------------------------|
| 300 g Spinat (frisch oder tiefgefroren) | 2 EL Semmelbrösel |
| 2 groß. Kartoffeln | 2 EL Petersilie, klein gehackt |
| 20 g Butter | 2 Knoblauchzehen, klein gehackt |
| 1 Ei | 2 EL Mehl |
| 80 g Parmesan, gerieben | 6 EL Olivenöl (Extravergine) |

Spinat in Salzwasser weich kochen. Abgießen und gut ausdrücken. Kartoffeln schälen, in große Stücke schneiden und ebenfalls in Salzwasser weich kochen. Spinat und Kartoffel zusammen pürieren. In eine Schüssel geben und nacheinander Butter, Ei, Parmesan, Knoblauchzehe, Semmelbrösel und Petersilie dazufügen und zu einem festen Brei vermischen. Hamburger formen, in Mehl wälzen, in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten und zum abtropfen auf Küchentrepp legen. Gemüsehamburger mit Zitronenscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Dazu empfehlen wir 'Merlot'. Ein Rotwein aus dem Trentino

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 25-30 Minuten

11.10 Geschmorter Spargel und Spinat

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 kg grüner, dünner Spargel | 5 EL geriebener Parmesan |
| 700 g Spinat | 40 g Butter |
| 1 Zwiebel | 5 EL Olivenöl |
| 1 Schalotte | Salz |
| 1 Bd. Schnittlauch | Pfeffer |

Schnittlauch waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Holzige Teile des Spargels entfernen, Spargel waschen und viele kleine Bündchen aus Spargel mit den Schnittlauch streifen zusammenbinden.

Spinat gründlich unter kaltem Wasser waschen, um Erdreste zu entfernen, gut abtropfen lassen und die Blätter mit dem Wiegemesser hacken.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne drei EL Öl erhitzen und Zwiebel anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren zwei Minuten ziehen lassen. Salzen, pfeffern, Deckel auflegen und fünf Minuten schmoren. Danach vom Herd nehmen.

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne restliches Öl mit der Butter erhitzen und die Schalotte sanft anbraten. Spargelbündchen zugeben und unter Wenden zehn Minuten garen, bis sie zart sind. Mit Parmesan bestreuen. Spargel auf einen großen Servierteller geben, Spinat zugeben und mit Eiern im Schlafrock servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

11.11 Indische Kartoffelschnitze mit Spinat-Raita

| | |
|--|--|
| 500 g fest kochende Kartoffeln, Schnitze | <i>Spinat-Raita</i> |
| 3 EL Öl | 1 EL Öl |
| 1 TL Cumin | Salz |
| 3 EL passierte Tomaten | 150 g tiefgekühlter Blattspinat |
| 1 TL Koriander | 200 g Joghurt |
| 1 Prise Chili | 2 Frühlingszwiebeln, feine Ringe |
| Salz | 1 TL Zitronensaft |
| 12 Knoblauchzehen | 1 TL frische Minze oder Petersilie, fein gehackt |

Mit der Gabel die passierten Tomaten mit Öl, Cumin, Koriander und Chili gut verrühren, mit Salz abschmecken.

In einer Schüssel Kartoffeln und Knoblauch mit der Tomatensauce vermischen. Kartoffeln in einer flachen feuerfesten Form verteilen. Die Kartoffeln sollen in einer Schicht den Boden bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

Für die Spinat-Raita das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den angetauten Spinat unter Rühren kurz anbraten, mit Joghurt und Frühlingszwiebeln vermischen. Die Raita mit Zitronensaft, Minze und Salz abschmecken.

Mengenangabe: 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

11.12 Indischer Rahmspinat

| | |
|---|----------------------|
| 1 EL Öl | 1 TL Kreuzkümmel |
| 2 Zwiebeln, in feinen Ringen | 1 TL Korianderpulver |
| 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang), fein gerieben | 500 g Blattspinat |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | 3/4 TL Salz |
| 1/4 TL Chilipulver | 1 1/2 dl Rahm |

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Hitze reduzieren, Chili, Kreuzkümmel und Koriander begeben, ca. 1 Min. mitdämpfen. Blattspinat begeben, mischen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, würzen. Rahm begeben, mischen, nur noch heiß werden lassen.

Mengenangabe: 4 Personen
Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
pro Person: 218 kcal / 916 kJ; E 5 g, F 20 g, KH 5 g

11.13 Kartoffel-Spinat-Curry

| | |
|-------------------|---------------------------|
| 500 g Spinat | 1 TL geriebener Ingwer |
| Salz | 1 TL gemahlener Koriander |
| 800 g Kartoffeln | 1/2 TL Kurkuma oder Curry |
| 2 Zwiebeln | 500 ml Fleischbrühe |
| 1 Chilischote | 200 g Joghurt |
| 2 EL Öl | Salz, Pfeffer |
| 400 g Hackfleisch | |

Spinat waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Abschrecken, ausdrücken und hacken. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Chili- schote längs halbieren, entkernen, abbrausen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und das Hack darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Chili, Ingwer, Koriander sowie Kurkuma unterrühren und kurz mitbraten. Brühe angießen, Kartoffelwürfel zugeben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. köcheln lassen. Spinat sowie Joghurt in den Topf geben, alles gut vermengen und das Curry mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen
Garen ca. 20 Min.

Vorbereiten ca. 35 Min.

pro Person ca.: 540 kcal; E 35 g, F 28 g, KH 35 g

11.14 Kartoffeln mit Spinatfüllung

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| 8 groß. Kartoffeln | Salz |
| 1 kg Blattspinat | gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 4 Frühlingszwiebeln | 1 Msp. Muskat |
| 1 EL Olivenöl | 4 Eigelbe |
| 1 EL Schnittlauchröllchen | 50 g Parmesan |

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten und etwa 30 bis 40 Minuten garen. Inzwischen den Spinat waschen und verlesen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat sowie die Frühlingszwiebeln darin etwa 5 Minuten dünsten. Das Gemüse anschließend herausnehmen und grob hacken. Den Backofen auf 200 °C (Gas: Stufe 3) vorheizen.

Die gegarten Pellkartoffeln abkühlen lassen, danach jeweils einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch bis auf einen 1 cm dicken Rand herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken.

Den Spinat mit dem Kartoffelmus und dem Schnittlauch mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und die Eigelbe darunter ziehen.

Die Spinat-Kartoffel-Mischung in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen. Den Parmesan reiben und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln etwa 5 Minuten im Backofen oder etwa 3 Minuten unter dem Grill überbacken.

VARIATIONEN: Anstelle des Spinats können Sie auch Mangold oder Chinakohl verwenden. Für eine besonders feine Füllung 200 g frische Steinpilze und eine Zwiebel klein schneiden und anbraten. Zu der Kartoffelmasse geben und mit 1 Esslöffel Creme fraîche und 1 Eigelb verrühren. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

TIPP: Sie können viel Zeit sparen, wenn Sie die Kartoffeln in einem Schnellkochtopf zwischen 10 und 15 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

11.15 Kartoffelpfanne mit Spinat

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 750 g Kartoffeln | Salz |
| 6 Nürnberger Rostbratwürstchen | Pfeffer |
| 200 g Zwiebeln | Muskat |
| 3 EL Öl | 100 g geriebener Goudakäse |
| 1/8 l Gemüsebrühe | 20 g gehackte Kürbiskerne |
| 300 g TK-Blattspinat | |

Kartoffeln und Würstchen in Scheiben, Zwiebeln in Spalten schneiden. Öl erhitzen, Wurstscheiben darin knusprig braten und herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Kartoffeln und Brühe dazugeben, aufkochen und etwa 15 Minuten schmoren. Angetauten Spinat grob hacken, dazugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wurst und Käse untermischen und erwärmen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

11.16 Kartoffelpizza mit Spinat

| | |
|---|---|
| 500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln | 250 g Tomaten |
| 1/2 Zwiebel | 1 klein. Zwiebel |
| 50 g saure Sahne | 3 EL Öl Kräutersalz |
| 1 Ei | gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 150 g mittelalter Gouda | 2 TL fein gehackte Kräuter der Provence |
| Salz | 1 Knoblauchzehe |
| gemahlener schwarzer Pfeffer | 350 g Spinat |
| etwas Fett für das Blech | |

Die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und die Kartoffelmasse etwas ausdrücken. Den Backofen auf 225 °C (Gas: Stufe 4) vorheizen.

Die Zwiebel schälen, hacken und mit der Hälfte der sauren Sahne, dem Ei und 50 g geriebenem Käse unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und etwa 30 Minuten vorbacken.

Die Tomaten enthäuten und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel in 1 Esslöffel Öl glasig dünsten. Tomaten, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen, mit dem Pürierstab pürieren.

Die Knoblauchzehe zerdrücken, dazugeben und die Tomatensauce gleichmäßig auf die Kartoffelmasse streichen.

Den Spinat in feine Streifen schneiden und in dem restlichen Öl so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Pfeffer und eventuell Knoblauch abschmecken.

Das Gemüse auf der Pizza verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Kartoffelpizza in den Backofen schieben und nochmals 15 bis 20 Minuten überbacken.

TIPP: Dazu passt sehr gut ein Tomatensalat.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunde

11.17 Kartoffelsoufflé mit Spinatsalat

| | |
|------------------------------------|--|
| 2 EL Mandelstifte | 5 Eiweiß |
| 2 EL Apfelessig | Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 1 EL Balsamessig | 50 g Hartkäse fein gerieben |
| 40 g Edelpilzkäse | 100 g roher, milder Schinken gewürfelt |
| 1 EL Apfeldicksaft | 5 Eigelb |
| 4 EL Rapsöl | 120 g Butter |
| 400 g frische, junge Spinatblätter | 600 g mehligkochende Kartoffeln |
| frisch geriebene Muskatnuss | |

Kartoffeln waschen und in der Schale dämpfen. Gut abdampfen lassen, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Unter Rühren erst 100 g Butter in kleinen Stücken, dann nach und nach die Eigelb hinzufügen. Schinken und Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Eiweiß in einer fettfreien Schüssel zu festem Eischnee schlagen. Ein Drittel des Eischnees unter die Kartoffelmasse rühren und den Rest vorsichtig unterziehen. Souffléform mit restlicher Butter großzügig ausfetten. Kartoffelmasse so einfüllen, dass noch ein fingerbreiter Rand bleibt. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen. (Backofen zwischendurch nicht öffnen!). Für den Salat die Spinatblätter sorgfältig verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Öl, Käse, Essige und Apfeldicksaft mit einem Stabmixer zu einer cremigen Soße pürieren und Spinatblätter damit beträufeln. Mit Mandelstiften bestreuen, zum Soufflé servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.18 Laubfrösche

| | |
|--|---|
| 1 kg frischer Blattspinat | 1/4 l Brühe. Ca. |
| 1 Brötchen | <i>Zwiebelsoße:</i> |
| 100 ml Milch | 2-3 Zwiebeln (250 g) |
| 1 Zwiebel | 2 EL Butter |
| 2 Knoblauchzehen | 125 ml Brühe |
| 2 EL Butter | 1 Knoblauchzehe |
| Petersilie | 1 Chilischote (wenn sie sehr scharf ist, nur ein Stückchen davon) |
| 400 g gemischtes Hackfleisch | Salz |
| 1 Ei | Pfeffer |
| Salz | Muskat |
| Pfeffer | 1 Glas Weißwein |
| Muskat | 150 g Sahne |
| 2 Landjäger (oder 120 g gute Hausmacher-Salami) | 1 Zitrone, abger. Schale von Zitronensaft |
| 2 EL Olivenöl (klassisch wäre Butter oder Butterschmalz) | |

Dafür kann man die gleiche Füllung wie für die Maultaschen verwenden. Man kann diese jedoch auch anreichern - zum Beispiel mit klein gewürfelten Landjägern und mit noch mehr gehacktem Spinat.

Zubereitung: Den Spinat verlesen und schöne, große Blätter aussortieren. Die Stiele entfernen, die Blätter gründlich waschen und in kochendes Salzwasser tauchen. Nach einigen Sekunden, wenn sie zusammengefallen sind, mit einer Schaumkelle herausfischen und in kaltes Wasser geben, das in einer großen Schüssel bereit steht. Daraus kann man sie einzeln herausnehmen und auf einem Küchentuch, mit der schöneren, äußeren Seite nach unten, ausbreiten. Pro 'Laubfrosch' ungefähr zwei Blätter rechnen. Man muss sie gut aufeinanderlegen können, um sie später zu füllen.

Den restlichen Spinat und die Herzblätter etwas länger blanchieren, ebenfalls kalt abschrecken und zu Frikadellen (Buletten) formen. Dabei leicht ausdrücken, damit sie zusammenhalten und das meiste Wasser verlieren. Sehr fein hacken und mit der Füllung vermischen, die nach dem Rezept für die Maultaschen hergestellt wurde. Die Landjäger (oder die Salami) ebenfalls sehr fein würfeln und unter die Farce mischen.

Die Oberseite der Spinatblätter mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Spinatblätter wickeln. Diese dabei rundum gut einschlagen, damit nichts von der Füllung auslaufen kann. Etwas Öl in einem breiten, flachen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die 'Laubfrösche' mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander hineinsetzen.

Gut anbraten, eventuell mit einer Zange drehen, damit sie überall hübsche Bratspuren bekommen. Erst dann ganz wenig Brühe angießen, die 'Laubfrösche' sollen eher schmoren als kochen - zugedeckt für etwa 15 bis 20 Minuten.

Tipp: Man kann sie auch dämpfen - dabei behalten sie ihre schöne, leuchtend grüne Farbe, sehen also hübscher aus. Der Bratgeschmack macht sie jedoch würziger.

In der Zwischenzeit die Zwiebelsoße ansetzen. Sie ist ein wunderbarer Beweis, wie man in Schwaben aus dem Nichts noch was Gutes macht. Die Zwiebeln sehr fein würfeln, in Butter auf ganz kleinem Feuer weich dünsten. Sie müssen weiß bleiben, dürfen keine Farbe nehmen. Wenig Brühe angießen, die verhindert, dass die Zwiebeln bräunen. Salzen, pfeffern, geriebene Zitronenschale, fein geschnittenen Knoblauch und Chili sowie Muskat hinzufügen. Am Ende ein kleines Gläschen Wein und auch einen Schuss Sahne zugeben. Etwas einkochen lassen, dann alles aufmixen.

Die hellcremige Soße nochmals abschmecken - eventuell Zitronensaft hinzufügen. Zum Servieren jeweils drei oder vier kleine 'Laubfrösche' auf einem Spiegel dieser Soße anrichten. Sieht bildschön aus und schmeckt großartig! Beilage: entweder nur ein Stück Brot, um die Soße aufzuwischen, Pellkartoffeln oder sogar Nudeln. Getränk: ein kraftvoller Weißwein, etwa ein Silvaner aus Württemberg.

Mengenangabe: 4-6 Personen

11.19 Macht-Liebe-Spinat-Burger - Rosenstolz

| | |
|---|---|
| 1 Prise geriebene Muskatnuss | 60 g Butterschmalz |
| 80 g Hüttenkäse | 1 Knoblauchzehe |
| 2-3 mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln | 1 klein. Zwiebel |
| Pfeffer | 750 g frische Spinatblätter oder tiefgekühlter Spinat |
| Salz | |
| 4 Tomaten | |

Zuerst werden die Stiele der frischen Spinatblätter entfernt und die Blätter klein geschnitten. Danach den Spinat gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Als nächstes werden die Zwiebel und die Knoblauchzehe geschält und gewürfelt. Beides in eine erhitzte Pfanne mit 20 g Butterschmalz andünsten. Anschließend werden die Tomaten klein geschnitten und zusammen mit dem Spinat in die Pfanne dazugegeben. Das Gemüse kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebenem Muskat würzen. Jetzt kommen die Kartoffeln an die Reihe: Die Knollen werden geschält und mit einem Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben geschnitten. In einer zweiten Pfanne wird nun das restliche Butterschmalz erhitzt und darin etwa sechs Kartoffelscheiben pro Portion kreisförmig angeordnet. Auf die Scheiben werden nun zwei bis drei Esslöffel Spinat so verteilt, dass nur ein kleiner Kartoffelrand von etwa ein bis zwei Zentimetern übrig bleibt. Auf die Kartoffel-Spinat-Grundlage wird ein Viertel des körnigen Frischkäses aufgeschichtet und danach wieder mit Kartoffelscheiben gut bedeckt. Bei mittlerer Hitze wird der Burger anschließend langsam gebraten. Damit auch die andere Kartoffelseite goldbraun wird, muss der Burger vorsichtig gewendet werden. Unser Tipp: Der Spinat-Burger lässt sich am besten wenden, indem man einen Teller fest an den Pfannenrand drückt und das Ganze schnell umdreht, sodass die gefüllten Kartoffelscheiben auf den Teller fallen. Anschließend lässt man sie wieder vorsichtig zurück in die Pfanne gleiten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann bei 50° in den vorgewärmten Ofen stellen. Die nächsten Portionen werden auf die gleiche Weise zubereitet.

Mengenangabe: 4 Personen

11.20 Pitas mit Spinat und Korinthen

| | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1.2 kg Blattspinat, ca. | 50 g Langkornreis |
| Salz, weißer Pfeffer | 75 g Butter/Margarine |
| 2 EL Korinthen | 500 g Mehl |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln | 2 Eier (Gr. M) |
| 1 Bd. Petersilie | Mehl für die Arbeitsfläche |
| 1 Bd. Dill | Olivenöl zum Bestreichen |
| 5 EL Olivenöl | evtl. Zitrone und Petersilie |

Spinat putzen, waschen, abtropfen. In Streifen schneiden oder grob hacken, 1 EL Salz in den Spinat kneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Korinthen waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Kräuter waschen, hacken. Spinat gut abtropfen.

Öl erhitzen. Lauchzwiebeln und Spinat darin kurz andünsten. Reis, Korinthen, Kräuter und Pfeffer zufügen. Zugedeckt 10-12 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Für den Teig Fett schmelzen. Mit Mehl, Eiern, 1/2 TL Salz und 1/8 l lauwarmem Wasser glatt verkneten. Teig vierteln. Jeweils auf wenig Mehl papierdünn (ca. 38 x 45 cm) ausrollen. Je 6 Streifen (à ca. 9 x 28 cm) ausschneiden und dünn mit Öl bestreichen. Auf das untere Drittel jeweils 1 EL Spinatfüllung setzen, von einer Ecke zum Dreieck überklappen und andrücken. Noch weitere 4x überklappen, so dass ein Dreieck entsteht. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Evtl. mit Zitrone und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 24 Stück:

pro Stück ca.: 150 kcal / 630 kJ; E 4 g, F 7 g, KH 18 g

11.21 Rahmspinatpfanne

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 300 g TK-Spinat | 2 klein. Zwiebeln |
| 1 EL Creme fraîche | 4 Eier (Gew. Kl. M) |
| 20 g Speck, durchwachsener | Salz |
| 20 g Butterschmalz | frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 300 g Kartoffeln | |

Den Spinat unaufgetaut aus der Packung in einen Topf mit 4 Esslöffeln Wasser geben und auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 auftauen lassen. Etwa 5 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 zugedeckt dünsten. Creme fraîche unterrühren. Den Speck fein würfeln; die Zwiebel abziehen und fein schneiden und die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und trocken tupfen. Das Butterschmalz in der Pfanne auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6- 8 erhitzen, den Speck zugeben und darin auslassen. Kartoffelscheiben zufügen und knusprig braten. Zwiebelwürfel zugeben und glasig werden lassen. Spinat unterheben. Kartoffel-Spinatmischung auf eine Hälfte der Pfanne schieben. Auf der freien Fläche die mit Salz und Pfeffer gewürzten und verrührten Eier unter Hin- und Herschieben auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2-3 stocken lassen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion: etwa: 421 kcal / 1767 kJ

11.22 Spargel Florentiner Art

| | |
|-------------------------------------|---|
| 750 g Spargel (vorbereitet gewogen) | 1 Pr. Zucker |
| 1/4 l Wasser | 1 Pkt. TK-Spinat (450 g) oder frischer Spinat |
| 10 g Butter | 6 EL Sahne |
| 1 gestr. Tl. Salz | |

25 g gehobelte Mandeln
Worcestersauce

Zucker
Schinken

Spargel schälen. Wasser mit Butter, Salz und Zucker zum Kochen bringen, Spargel hineinlegen, je nach Dicke der Stangen 12 - 15 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 3-4 garkochen. TK-Spinat nach Vorschrift zubereiten oder frischen Spinat verlesen, kalt abbrausen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Sahne und Mandeln untermischen, mit Salz, Worcestersauce und Zucker abschmecken. Gut abgetropften Spargel auf eine vorgewärmte Platte geben, Spinat darauf anrichten. Dazu Schinken reichen.

Mengenangabe: 3 Portionen

11.23 Spargel mit Spinat und pochiertem Ei

1 kg frischer Spinat
1 kg weißer Spargel
etwas Salz
1 Prise Zucker
10 EL Weißweinessig
1-2 EL Butter
4 Eier

einige Kerbelblättchen
Hollandaise
200 g Butter
4-5 EL Sekt (Champagner oder Spargelsud)
3 groß. Eigelb
etwas Zitronensaft
etwas Salz

Zuerst den Spinat gründlich in kaltem Wasser abspülen und die groben Stiele entfernen.

Dann den Spargel abspülen, schälen und die unteren holzigen Enden abschneiden.

Die Spargelschalen in einem Topf mit anderthalb Liter Wasser, mit Salz und einer Prise Zucker ungefähr 20 Minuten lang kochen. In einem Sieb abgießen und den Sud in einem Topf auffangen und schön heiß halten. Den Essig in einem Liter Wasser aufkochen.

Für die Hollandaise die Butter schmelzen und den weißen Schaum abheben. Die Butter soll goldgelb und flüssig sein.

Sekt und Eigelb in eine Edelstahlschüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Mit den Quirlen des Handrührers oder einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine Creme entsteht. Die flüssige Butter unter ständigem Schlagen langsam zugießen. Die Hollandaise mit etwas Zitronensaft abschmecken und auf dem Wasserbad warm halten. Für die gute Konsistenz zwischendurch immer mal umrühren.

Jetzt die Spargelstangen im Sud etwa acht Minuten kochen. Inzwischen einen Esslöffel Butter in einem großen Topf erhitzen. Den gewaschenen Spinat hinein geben, zusammenfallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Spinat leicht salzen.

Die Eier einzeln in einer Suppenkelle aufschlagen, in das siedende Essigwasser gleiten lassen und vier Minuten gar ziehen lassen. Nun sind es pochierte Eier! Mit einer Schaumkelle aus dem Essigwasser fischen, vorsichtig heraus heben und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Ränder mit einem Messer gerade schneiden.

Den abgetropften Spinat auf vier Tellern drapieren und den abgetropften Spargel hübsch

darauf legen. Alles großzügig mit der Hollandaise nappieren. Darauf das pochierte Ei legen und mit Kerbelblättchen garnieren.

So wird Spinat mit Ei ein feiner Genuss für Gourmets.

Mengenangabe: 4 Personen

11.24 Spinat - Eier - Pfännchen

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| 500 g frischer Spinat | Pfeffer |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 75 g mittelalter Gouda |
| 1 Knoblauchzehe | 8 Eier |
| 40 g Butter | 8 EL Milch |
| Salz | etwas geriebene Muskatnuß |

1. Spinat verlesen und gründlich waschen. Gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen und zugedeckt 3 – 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Käse fein raspeln. Eier und Milch verquirlen. Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Gedünsteten Spinat in vier kleine Auflauffännchen füllen. Eiermilch darübergießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten stocken lassen. Dazu schmeckt Stangenweißbrot.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

11.25 Spinat fiorentina

| | |
|----------------------------------|---|
| 1 1/4 kg Frühlingspinat | 50 g Rosinen, in 2 EL Rum oder Cognac eingelegt |
| 1 EL Olivenöl | 3/4 TL Salz |
| 1 EL Margarine oder Butter | Pfeffer, Muskat, nach Bedarf |
| 3 Schalotten, fein gehackt | 2 EL Pinienkerne, ohne Fett geröstet |
| 2 Knoblauchzehen, gepresst | |
| 1 Peperoncini, entkernt, gehackt | |

Vorbereiten: Spinat rüsten und gut waschen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze warm werden lassen, Spinat tropfnass hineingeben. Zugedeckt 3-4 Minuten bei guter Hitze zusammenfallen lassen, dann den Spinat in einem Sieb gut abtropfen.

In derselben Pfanne Öl und Margarine oder Butter warm werden lassen. Schalotten, Knoblauch und Peperoncini zugeben, andämpfen. Spinat und Rosinen beifügen, einige Minuten mitdämpfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pinienkerne daruntermischen, anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

11.26 Spinat mit Goji-Beeren

| | |
|-------------------|----------------------------|
| 3.5 kg Spinat | 200 g Pinienkerne |
| 150 g Goji-Beeren | Salz und schwarzen Pfeffer |
| 5 EL Olivenöl | |

Spinat putzen, waschen und in kochendem Wasser 8 min blanchieren, danach alles gut abtropfen lassen. Die Goji Beeren circa 20 min einweichen. Jetzt das Olivenöl erhitzen und die Pinienkerne anrösten, danach den Spinat hinzugeben und alles würzen. Gut miteinander vermischen und alles zusammen dünsten.

11.27 Spinat mit Reis

| | |
|-------------------|---------------------------|
| 600 g Blattspinat | 1 TL geriebene Muskatnuss |
| 125 g Reis | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 1 Gemüsezwiebel | 2 Bd. Dill |
| 4 Schalotten | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 4 EL Olivenöl | |

Spinat gründlich verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Reis abrausen, gut abtropfen lassen. Zwiebel sowie Schalotten abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten- und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Spinat zufügen, darin dünsten, bis er zusammenfällt. Dann 650 ml Wasser angießen. Reis zugeben, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Rühren ca. 20 Min. köcheln lassen. Dill abrausen, die Spitzen abzupfen. 2/3 unter den Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, mit restlichem Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 25 Min.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

pro Person ca.: 255 kcal; E 7 g, F 13 g, KH 28 g

11.28 Spinat mit Rosmarin

| | |
|---------------|---------|
| 1.5 kg Spinat | Salz |
| 50 g Butter | Pfeffer |
| 1 TL Rosmarin | |

Stiele und welke Blätter des Spinats entfernen. Spinat mehrmals gründlich waschen und abtropfen lassen.

Butter in einer mittelgroßen Kasserolle mit dickem Boden zerlassen. Spinat, Rosmarin, Salz und Pfeffer zugeben. Deckel auflegen und bei sanfter Hitze 10-15 Minuten garen, dabei den Topf ab und zu schütteln, bis der Spinat zart ist.

Spinat in ein Sieb geben, leicht mit einem Schaumlöffel ausdrücken, um alle Flüssigkeit zu entfernen und auf einen vorgewärmten Servierteller geben. Das Rezept lässt sich auch mit 700 g gefrorenem Spinat zubereiten. Dazu den Spinat in der Butter auftauen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

11.29 Spinat mit Sesam

Zutaten

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| 500 g Blattspinat | 1 Stck. Porree |
| 1 TL Sesamöl | 1 EL Sojasauce |
| 1 kl. Knoblauchzehe | 1 TL Zucker |
| | 1 EL grob gemahlene Sesamkörner |

Sesamöl in einem Topf erhitzen, durchgepreßte Knoblauchzehe, in feine Ringe geschnittenen Porree und gewaschenen Blattspinat darin 4 - 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten. Sojasauce und Zucker zugeben, kurz weiterdünsten. Zuletzt Sesamkörner darunter rühren. Als Teil einer Gemüseplatte oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.30 Spinat mit Soufflehaube

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1 kg frischer Spinat | Salz |
| 50 g Frühstücksspeck | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | Muskat |
| 2 Knoblauchzehen (nach Belieben) | 3 Eiweiß |
| 60 g Butter | 150 g Holland-Gouda, alt |
| 3 Eigelb | |

Den Spinat putzen, verlesen und waschen. Abtropfen lassen. Den Speck fein würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Nach Belieben Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Zuerst den Speck in der Butter ausbraten. Zwiebeln, Knoblauch zugeben und weich dünsten. Den Spinat zufügen und im geschlossenen Topf in 3-4 Minuten

zusammenfallen lassen. Das Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen. Die Masse in eine gut gebutterte, feuerfeste Form füllen. Das Eiweiß ganz steif schlagen. Den frisch geriebenen Käse unterheben. Über den Spinat verteilen. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei 180 Grad circa 20 Minuten überbacken.

Tipp: Den Käseschnee in einen Spritzbeutel mit großer Rosettentülle füllen und auf den Spinat spritzen. Das macht zwar etwas mehr Arbeit, sieht aber sehr schön aus.

11.31 Spinat mit Steinpilz-Sahnesoße

Zutaten

20 g getrocknete Steinpilze
750 g frischen Spinat
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 1/2 Becher (300 g) Sahne
Salz

weißer Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuß
1/2 – 1 El Soßenbinder für helle Soßen
8 dünne Scheiben Kalbsleber (a 50 g)
4 Scheib. Frühstücksspeck
Holzstäbchen
Tomate zum Garnieren

1. Steinpilze kurz unter fließendem Wasser abspülen und dann in 1/4 l warmen Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Spinat putzen, waschen und verlesen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Steinpilze abgießen und dabei das Einweichwasser auffangen. Sahne und Steinpilzwasser aufkochen und ca. auf die Hälfte einkochen lassen. 3. Inzwischen 20 g Fett in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. 4. Steinpilze in die Sahne geben und kurz durchkochen lassen. Soßenbinder einstreuen, noch mal aufkochen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

5. Leberscheiben kurz abspülen und gut trockentupfen. Mit Pfeffer bestreuen. Mit je 1/2 Scheibe Frühstücksspeck belegen und zu kleinen Röllchen aufrollen. Mit Holzstäbchen feststecken. 6. Restliches Fett in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. 7. Spinat mit der Soße und den Röllchen zusammen auf Tellern anrichten. Mit Tomatenscheiben garnieren. Dazu schmeckt Stangenweißbrot oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung 45 Min.

11.32 Spinat nach Tessiner Art

2 EL Butter
1 Zwiebel, grob gehackt
800 g Spinatblätter

2 EL Petersilie, fein gehackt
1 EL Basilikum, fein gehackt
1 TL Majoran, fein gehackt

| | |
|--|--|
| 1 EL Zitronensaft | se), grob gehackt |
| Salz | 100 g Parmesankäse oder Sbrinz, gerieben |
| Pfeffer | 50 g Butterflöckchen |
| 2 Handvoll Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse), | |

Die Butter zergehen lassen, die Zwiebel darin glasig dämpfen. Die abgetropften Spinatblätter, die Kräuter und den Zitronensaft begeben, kurz durchdämpfen. Die Blätter auf ein Brett legen und mit einem grossen Messer grob hacken. Zurück in den Kochtopf geben. Die Nüsse und den Käse unterziehen, würzen. Mit den Butterflöckchen bestreuen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 1/4 Stunde gratinieren.

11.33 Spinat-Hacktorte - mit Tomaten

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| <i>Teig</i> | 500 g Spinat |
| 200 g Mehl | 2 Zwiebeln |
| 1/2 Pkg. Trockenhefe | 500 g gemischtes Hackfleisch |
| 1/2 TL Zucker | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 2 Eier |
| 50 g Butter | 1 EL Mehl |
| 1/8 l Milch | frisch gem. Pfeffer |
| <i>Belag</i> | Fett für die Form |
| 4 Brötchen | 3 Tomaten |
| | 1 EL frisch geriebenen Parmesankäse |

Mehl, Trockenhefe, Zucker, einen Teelöffel Salz und weiches Fett in eine Schüssel geben. Lauwarme Milch zugießen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.

Brötchen einweichen. Spinat verlesen, waschen und grob hacken. Tropfnaß in einen Topf geben und drei Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit den ausgedrückten Brötchen, Spinat, Zwiebeln, zerdrücktem Knoblauch, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer verkneten. Den Boden und Rand einer gefetteten Springform mit dem Hefeteig auslegen. Die Spinat-Hackmasse darauf verteilen. Mit Tomatenscheiben abdecken. In den kalten Backofen schieben. Auf 225° schalten und eine Stunde backen. Zehn Minuten vor Ende der Backzeit die Tomaten mit dem Käse bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Vorbereitung 30 Min.

Backzeit 1 Std.

11.34 Spinat-Törtchen

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 750 g Kartoffeln, mehlig kochend Salz | 2 EL Crème double |
| 1 Zwiebel | 125 g Holland-Gouda, alt |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Eigelb |
| 65 g Holland-Butter | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 300 g TK-Spinat | geriebene Muskatnuss |

Kartoffeln waschen, schälen und als Salzkartoffeln kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. In 30 g Butter glasig werden lassen, den Spinat zufügen, auftauen und mit Crème double verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Käse reiben. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch die Presse drücken. Den Brei etwas abkühlen lassen, dann 20 g Butter, Eigelb und 100 g Käse unterrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Püree als Ringe von etwa 10 cm Durchmesser darauf spritzen. Spinat in die Mitte füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Püreeingee mit der übrigen, zerlassenen Butter einpinseln und bei 220°C im vorgeheizten Ofen überbacken, bis die Ringe zart gebräunt sind. Vom Blech nehmen und auf die Servierteller heben.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.35 Spinat-Tortilla

| | |
|------------------------|------------------|
| 300 g Blattspinat (TK) | 1 TL Fenchelsaat |
| 40 g Pinienkerne | 5 EL Olivenöl |
| 2 Zwiebeln | Salz |
| 1 rote Paprikaschote | Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe | 4 Eier |

Den Spinat auftauen lassen, ausdrücken, grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 goldbraun rösten. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe durchpressen.

Fenchelsaat in 3 EL Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Spinat dazugeben und 3 Min. darin andünsten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen, in einer Pfanne in 2 EL Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 stocken lassen. Mit der Spinatmischung belegen und mit Pinienkernen bestreuen. Zugedeckt weitere 4 - 5 Min. stocken lassen.

Aus der Pfanne nehmen, kalt in Stücke schneiden.

Mengenangabe: 10 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 121 kcal / 508 kJ

11.36 Spinatfladen mit Schafskäse

| | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 300 g TK-Blattspinat | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 2 Eier |
| 1 Knoblauchzehen, (evtl. mehr) | 2 Pizzateigplatten (a. d. Kühlregal) |
| 4 EL Öl | 50 g Schafskäse |
| Salz | |

Spinat auftauen lassen, grob hacken und gut ausdrücken. Zwiebeln pellen und würfeln, Knoblauch pellen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch im Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 unter Rühren in etwa 5 Min. glasig dünsten.

Spinat dazugeben und ohne Deckel dünsten, bis er keine Flüssigkeit mehr abgibt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen. Die Teigplatten ausbreiten, seitlich etwas einrollen und festdrücken; die schmalen Enden ebenfalls. Die Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die gerollten Kanten dünn mit Ei bepinseln und mit einer Küchenschere rundherum einknipsen. Das restliche verquirlte Ei mit dem Spinat mischen und auf die Fladen verteilen. Den Schafskäse zerbröckeln und gleichmäßig über den Spinat streuen. Im Backofen überbacken. Schaltung: 220 - 250° 2. Schiebeleiste v. u. 200 - 220° Umluftbackofen 17 - 20 Min.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 486 kcal / 2041 kJ

11.37 Spinatgratin mit Schinkenkruste

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| <i>Zutaten</i> | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Zwiebeln | Muskatnuß |
| 30 g Butter oder Margarine | Fett für die Form |
| 600 g Tiefkühl-Blattspinat | 300 g gekochter Schinken |
| Salz | 200 g Emmentaler (im Stück) |

1. Die Zwiebeln pellen, würfeln und in Butter oder Margarine glasig dünsten. 2. Spinat mit 4 El. Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt auftauen lassen. 3. Spinat mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuß würzen, in eine mit Butter oder Margarine ausgestrichene Form füllen. 4. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und auf dem Spinat verteilen. 5. Käse grob raffeln, über den Schinken streuen. Im Backofen bei 200 Grad (Gas 3) auf der mittleren Einschubleiste in etwa 20 Minuten goldbraun überbacken. Pro Portion ca. 34 g E, 32 g F, 2 g KH = 459 kcal (1920 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Kohlrabisuppe Hauptspeise: Spinatgratin mit Schinkenkruste Nachspeise: Pfirsichhälften mit Schlagsahne und Himbeerpüree

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 35 Minuten

11.38 Spinatklößchen mit Paprikasoße

| | |
|---|-------------------------|
| 250 g TK-Blattspinat | 1 Zwiebel |
| 160 g geriebener Parmesan | 1 Knoblauchzehe |
| 250 g Ricotta | 4 EL Butter |
| Salz | 1 EL Öl |
| Muskat | 2 EL Tomatenmark |
| 2 Eier | 125 ml Brühe |
| 3 Eigelb | 100 ml Rotwein |
| 80 g geriebene Mandeln | grob gemahlener Pfeffer |
| 100 g Mehl | Paprikapulver |
| 450 g Paprikaschoten (rot, grün und gelb) | |

Spinat auftauen, fein hacken, mit 100 g Parmesan und Ricotta mischen. Mit Salz, Muskat würzen. Nach und nach Eier, Eigelbe, Mandeln und Mehl unterziehen. Masse beiseite stellen.

Paprika putzen, waschen. Zwiebel, Knoblauch schälen. Alles fein würfeln, in 1 EL Butter sowie Öl anschwitzen. Tomatenmark, Brühe und Wein zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. 10 Min. köcheln lassen, pürieren.

Aus Spinatmasse Nocken abstechen, in kochendem Salzwasser 3 Min. garen, abtropfen lassen, in 3 EL Butter schwenken. Mit übrigem Parmesan bestreuen, unterm Grill 5 Min. überbacken. Mit Soße servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person: 730 kcal; E 35 g, F 54 g, KH 23 g

11.39 Spinatpastete

| | |
|--------------------------|--|
| 1 kg Spinat | 1 Prise(n) Anis gemahlener |
| 1 Kopfsalat | 150 g Schafkäse |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | 300 g (5 Blätter) Filloteig |
| 4 EL Olivenöl | (ersatzweise tiegefrorener Blätterteig, aufgetaut) |
| 1 Bd. Dill | 50 g Butter |
| 1 Bd. Petersilie glatte | 125 ml Milch |
| 2 Eier | 1 Eigelb |
| Salz | Fett für die Form |
| Pfeffer, frisch gemahlen | |

1. Den Spinat waschen, die groben Stiele entfernen. Den Kopfsalat putzen und waschen, die Blätter grob zerschneiden.
2. Den Spinat und die Kopfsalatblätter tropfnaß in einen großen Topf geben und bei starker Hitze zugedeckt in etwa 5 Minuten zusammenfallen lassen. Zwischendurch das Gemüse wenden, dann in ein Sieb abgießen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, mit dem zarten Grün in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig werden lassen. Den Spinat und den Kopfsalat ausdrücken, kleinhacken und 5 - 7 Minuten mitgaren, dann die Pfanne von der Kochstelle nehmen.
4. Den Dill und die Petersilie abspülen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer und dem Anis unter das leicht abgekühlte Gemüse mischen. Den Schafkäse zerbröckeln und vorsichtig unterheben.
5. Die Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Das erste Teigblatt mit Wasser besprenkeln. Die Springform ausfetten. Das angefeuchtete Teigblatt hineinlegen, die Ränder überhängen lassen. Die Butter mit der Milch erwärmen. Das Teigblatt mit einem Teil davon gut bepinseln.
6. Das zweite Teigblatt mit Wasser besprenkeln, halbieren und zuerst die eine, dann die andere Hälfte auf das erste Blatt auf dem Boden der Form legen. Beide Hälften jeweils mit der Milch-Butter-Mischung bepinseln. Mit dem dritten Teigblatt genauso verfahren, dabei die Hälften immer kreuz und quer legen.
7. Die Füllung in die Form geben, überhängende Teigränder darüber klappen, mit der Milch-Butter-Mischung bepinseln. Die übrigen beiden Teigblätter halbieren, mit Wasser besprenkeln und die Pastete damit abdecken. Jedes Teigblatt jeweils mit der Milch-Butter-Mischung bepinseln, überhängende Ränder abschneiden.
8. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Pastete in etwa 7 x 7 cm große Quadrate schneiden. Die Oberfläche mit der restlichen Milch-Butter-Mischung bepinseln. Das Eigelb verquirlen und die Oberfläche der Pastete damit bestreichen. Die Pastete im Backofen (Mitte) in etwa 35 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

4400 kJ

11.40 Spinatpudding

| | |
|------------------------|--------------|
| 2 altbackene Brötchen, | 1 EL Butter, |
| 100 ml Milch, | 5 Eier, |
| 500 g Spinat, | Salz, |
| 1 Zwiebel, | Pfeffer |

Die Brötchen klein schneiden, die Milch aufkochen, darüber gießen. Nach einiger Zeit mit einer Gabel zerdrücken. Den Spinat waschen, in reichlich Salzwasser blanchieren, abseihen, auf einem Brett grob hacken. Die Zwiebel fein hacken, in Butter glasig dämpfen,

abkühlen.

Alle vorerwähnten Zutaten miteinander vermengen, die fünf Eigelb zugeben, salzen, pfeffern. Die Eiweiß steif schlagen, unter die Masse ziehen. Alles in eine mit Deckel verschließbare Puddingform füllen, die vorher gut ausgebuttert und mit Paniermehl bestreut worden ist. Im Wasserbad eine Stunde ziehen lassen. Erst vor dem Servieren stürzen. Salzkartoffeln dazu servieren.

11.41 Spinatpudding mit Buttersauce

Für den Spinatpudding:

3 Handvoll (ca. 300 g) junger Blattspinat
 Salz, frisch gemahl. Pfeffer
 6 Eier (Gr. M)
 100 g Weißbrot
 1/8 l Milch, knapp
 1 Zwiebel
 40 g Butter
 50 g Kochschinkenwürfel

Butter und Semmelbrösel

Für die Buttersauce:

70 g Butter
 35 g Mehl
 1/8-1/4 l Fleischbrühe
 1 Eigelb
 Salz
 etwas Zitronensaft

Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken, ausdrücken.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, kalt stellen. Weißbrot in Milch einweichen.

Zwiebel schälen. Zwiebel und Spinat fein hacken, in Butter andünsten. Vom Herd nehmen. Brot ausdrücken, untermischen. Eigelb und Schinken nach und nach untermischen, würzen. Eischnee unterheben.

Eine Kochpuddingform (1 1/2 l) fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Masse einfüllen. Form gut verschließen. Den Pudding im siedenden Wasserbad ca. 1 Stunde garen.

Für die Sauce Butter zerlassen. Mehl darin anschwitzen. Mit kochender Brühe ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln. Sauce schaumig schlagen. Mit Eigelb legieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Pudding herausnehmen, kurz ruhenlassen und stürzen. Mit der Buttersauce servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 520 kcal / 2180 kJ; E 21 g, F 37 g, KH 22 g

11.42 Spinatpuffer mit Quarkdip

1 Pkg. tiefgefrorener Blattspinat (300 g)
 1 Zwiebel (50 g)
 20 g Butter oder Margarine

150 g Buchweizen (grob geschrotet)
 Salz
 Pfeffer

| | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Muskat | <i>Für den Quarkdip</i> |
| Koriander | 500 g Magerquark |
| 4 Eier | 150 g Vollmilchjoghurt |
| 150 g Schmand | 1 Salatgurke (geraspelt) |
| 100 ml Sahne | Salz |
| 3 Eßlöffel Paniermehl | Pfeffer |
| 100 g Gouda, geraspelter mittelalter | 1 Bd. Schnittlauch (in Röllchen). |
| 8 Eßlöffel Öl. | |

1. Aufgetauten Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Buchweizenschrot zugeben, unter Rühren kurz anrösten. Zum Spinat geben, untermischen. Würzen.
2. Restliche Zutaten (außer Öl) verrühren, würzen und zur Spinatmasse geben. Abschmecken. Zirka 30 Minuten kalt stellen. Dipzutaten verrühren. Abschmecken.
3. Aus der Spinatmasse im heißen Öl portionsweise ca. 12 kleine Puffer braten. Mit dem Quarkdip anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.43 Spinatroulade

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| 600 g Tiefkühlspinat | 4 Eiweiß |
| 2 Brötchen | 4 Eier |
| 1 EL Semmelbrösel | 4 EL Milch |
| 4 Eigelb | 20 g Butter |
| Salz | 200 g Pikante van Gouda |
| Pfeffer | 100 g Pikante van Gouda in Scheiben |
| Muskat | |

Den Tiefkühlspinat nach Packungsanweisung auftauen. Abkühlen lassen, anschließend in einem Tuch ausdrücken, so dass ca. 300 g Spinat übrig bleiben. Die Brötchen in Wasser einweichen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

In einer Schüssel ausgedrückte Brötchen und Spinat mischen. Entweder durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Semmelbrösel und Eigelb untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß ganz steif schlagen und unterheben. Den Teig auf dem mit Backpapier belegten Blech 25 x 40 cm ausstreichen und 15 Min. backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und 5 Min. mit einem Tuch abdecken, den Teig auf das Tuch stürzen. Das Backpapier abziehen.

Eier und Milch verquirlen, salzen 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 noch einmal 10 Min. bei 200°C

überbacken.

Tipp: Statt Rührei 300 g gebratenes und gewürztes Hackfleisch einrollen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.44 Spinatsoufflé

| | |
|----------------------------|--|
| 500 g Spinat | 1 Rahmquark (150 g) |
| Salzwasser | Salz |
| 1 EL Margarine oder Butter | 1 Msp. Muskat |
| 50 g Speckwürfeli | 100 g Feta- oder Fontinakäse, in 1 cm großen |
| 1 Zwiebel, gehackt | Würfeln |
| 30 g Mehl | 4 Eigelb |
| 1 1/2 dl Milch | 4 Eiweiß |

Den Boden einer Souffleform einfetten.

Den Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen und auspressen. Im Mixer pürieren, abkühlen.

Speckwürfeli und Zwiebeln in der Margarine oder Butter andämpfen. Mehl beifügen und bei mittlerer Hitze dünsten. Die mit dem Quark verrührte Milch aufs Mal dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln, würzen. Vom Feuer nehmen, Spinat und Käse beifügen, Eigelb daruntermischen. Eiweiß steif schlagen, sorgfältig mit der Masse vermischen. In die vorbereitete Souffleform füllen. Sofort backen. Backen: ca. 50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Souffléform von ca. 2 l Inhalt

11.45 Überbackene Zucchini mit Spinat

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 4 Zucchini (à ca. 250 g) | 3 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | 100 g Ricotta |
| 300 g Spinat | 50 g geriebener Parmesan |
| 2 Schalotten | 2 Eigelb |
| 1 Knoblauchzehe | 3 EL Wermut (z. B. Noilly Prat) |
| 2 Tomaten | Muskat |
| 1/2 Bd. Basilikum | 1 Mozzarella (125 g) |

Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Kerne herausschaben. Zucchini in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, herausheben, abtropfen lassen. In eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern.

Spinat verlesen, waschen, zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen, würfeln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige beiseite legen, übrige in Streifen teilen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Schalotten und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Spinat zufügen. Ricotta, Parmesan, Tomaten, Eigelbe, Basilikum unterziehen. Mit Wermut, Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Mozzarella in Würfel teilen. Zucchini mit der Spinatmasse füllen. Mozzarella darauf geben. Im Ofen etwa 20 Min. garen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und sofort servieren.

Extra-Tipp Klasse Kräuter-Kartoffelpüree Toll zu den überbackenen Zucchini schmeckt
Kartoffelbrei: aus 800 g Kartoffeln, 100 ml Milch, 1 EL Butter ein Püree zubereiten. Salzen und pfeffern. 1 EL gehackte Kräuter, z. B. Thymian oder Oregano, unterziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Backen. 20 Min.

Pro Person: 300 kcal; E 19 g, F 21 g, KH 5 g

12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

12.1 Pikante Schinken-Spinatschnecken

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| 300 g Blattspinat | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g geriebener Emmentaler | 1 Zwiebel |
| 150 g Knoblauch-Crème Fraîche | 20 g Butterschmalz |
| 40 g Mehl | 40 g Butter |
| 300 g Weizenmehl (Type 405) | 3 EL Weißwein |
| 200 g Dinkelmehl | weißer Pfeffer |
| 100 g Butter | Salz |
| 1 Ei | |

Einen Teig aus Weizen- und Dinkelmehl, 100 g Butter und Ei herstellen. Feingehackte Zwiebel in heißem Butterschmalz andünsten und die Knoblauchzehen darüber pressen. Den Blattspinat nach Packungsanweisung auftauen, ausdrücken und mit der Zwiebelmischung verrühren. Abschmecken und abkühlen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech den Teig zu einem Quadrat von etwa 30x40 cm ausrollen. Die Füllung darauf verteilen und aufrollen. Die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden und in ein gefettetes Blech setzen. Im Ofen bei ca. 180 °C 15-20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die restliche Butter erhitzen. Die 40 g Mehl einrühren und mit dem Wein ablöschen. Die Crème fraîche unterrühren, den geriebenen Emmentaler in der Soße auflösen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.2 Spinat-Croissants

| | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 300 g Blattspinat (TK) | Pfeffer |
| 120 g Feta-Käse | 1 Pkg. »Knack-und-Back«-Croissants |
| 150 g gemischtes Hackfleisch | 1 Eigelb |
| 1 Ei | 1 EL Schlagsahne |
| Salz | 1 EL Sesamsaat |

Den Spinat auftauen und gut ausdrücken. Den Feta-Käse sehr fein hacken. Spinat und Käse mit Hack, Ei, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Croissant-Teig aus der Dose nehmen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jedes Teigdreieck mit 2 EL der Spinatfüllung belegen und zusammenrollen. Eigelb und Sahne verrühren und die Croissants damit bestreichen. Mit dem Sesam bestreuen. Die Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der

2. Schiene von unten goldbraun backen. Heiß servieren.
Backen: Strom 180 °C, Gas Stufe 2 (170 °C) 15 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

13 Mehlspeisen, Nudeln

13.1 'Chrutchräppli' (Spinatravioli)

| | |
|-----------------|---------------------|
| 300 g Weißmehl, | 1 EL Butter, |
| 5 EL Wasser, | etwas Fleischbrühe, |
| 1/2 EL Salz, | 1 Zwiebel, |
| 2 Eier, | Schnittlauch, |
| 1/2 EL Öl, | Petersilie, |
| 300 g Spinat, | Salz, |
| 1 EL Mehl, | Muskat |

Mit den ersten fünf Zutaten einen glatten und elastischen Teig herstellen. Unter einem erwärmten Schüsselchen ca. 20 Minuten ruhen lassen. Dann auf dem bemehlten Tisch möglichst viereckig auswallen, bis er 'chräpflidünn' ist (ca. 1mm). Einige Minuten antrocknen lassen.

Dann den Spinat mit Zwiebel, Schnittlauch und Petersilie fein hacken, in Butter dämpfen und mit dem Mehl bestäuben. Ein wenig Fleischbrühe begeben, so dass die Füllung dick wird. Kräftig würzen.

Den Teig mit dem Teigrädchen in ca. 5 x 7 cm große Rechtecke schneiden. Mit kleinen Häufchen der Füllung belegen. Die eine Randhälfte mit Wasser benetzen. Jedes Rechteck zur Hälfte überschlagen und die Ränder fest zusammendrücken. Lagenweise im siedenden Salzwasser ca. 7 Minuten leise kochen lassen. Abgetropft auf warmer Platte mit Butter und Reibkäse servieren.

13.2 Abgeschmelzte Maultascha

Für den Teig:

300 g Mehl
3 Eier
1 TL Öl
Salz

Für die Füllung:

200 g Spinat frischer
Salz
1 Zwiebel
3 Scheibe(n) Toastbrot
100 ml Milch heiße
50 g Speck geräucherter

200 g Hackfleisch oder Bratwurstbrät
2 Eier
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL Kräuter frische gehackte
1 Eigelb

Außerdem:

1.5 l Fleischbrühe
2 Zwiebeln
50 g Butter

1. Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, die Eier aufschlagen und hineingleiten lassen. Das Öl, 2 El. warmes Wasser und etwas Salz dazugeben und alles schnell zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.
2. Den Spinat verlesen, waschen und die groben Stiele entfernen. Wenig Salzwasser aufkochen und den Spinat darin kurz blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Spinat ausdrücken und ebenfalls fein hacken. In eine Schüssel geben.
3. Das Brot klein würfeln und mit der Milch begießen. Den Speck klein würfeln. Mit dem Hackfleisch oder dem Brät zum Spinat geben. Das Brot ausdrücken und mit den Eiern ebenfalls dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Fleischteig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Kräutern würzen.
4. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Teigradchen Rechtecke von ca. 6 x 12 cm ausradeln.
5. Auf eine Hälfte der Teigrechtecke jeweils 1 El. von der Füllung geben. Das Eigelb mit 2 Esslöffeln Wasser verquirlen. Die Teigränder damit bestreichen. Die freie Teighälfte über die Füllung klappen und die Ränder fest andrücken.
6. Die Fleischbrühe aufkochen. Die Maultaschen in die kochende Brühe legen. Die Hitze reduzieren. Die Maultaschen in der Brühe 10 - 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
7. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
8. Die Maultaschen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit wenig Brühe begießen. Die Zwiebelringe darauf verteilen. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2300 kJ

13.3 Agnolotti della Carnia

Für den Teig:

500 g Mehl

4 Eier

1 Prise Salz

Für die Füllung:

300 g geräucherte oder frische Ricotta

70 g geriebenes Roggenbrot

50 g Rosinen

50 g geriebene Schokolade

30 g Zitronat

1 TL Zimt

1 handvoll gekochten, gut ausgedrückten Spinat

(oder 1 Apfel oder 1 Birne oder 3 Pflaumen, gekocht und zerdrückt)

2 Eier

Zucker

Für die Soße:

300 g geräucherte oder frische Ricotta, gerieben

100 g Butter

2 EL Zucker, eventuell

1. Mehl mit Eiern, wenig Wasser und einer Prise Salz verkneten und eine Stunde ruhen lassen.
2. Inzwischen Füllung zubereiten: In einer Terrine Ricotta (nach Belieben geräuchert oder frisch), geriebenes Roggenbrot, abgewaschene Rosinen, geriebene Schokolade, Zitronat und Zimt zusammenmischen. Dann Spinat oder nach Wahl entweder gekochte und zerdrückte Äpfel, Birnen oder Pflaumen zugeben. Eidotter mit Zucker schaumig schlagen und die Zutaten in der Schüssel damit kalt legieren, Eiklar steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Mit dem Nudelholz Teig sehr dünn ausrollen. Kreise von ca. 4 cm ausstechen. Kirschgroße Mengen Füllung auf die Teigkreise verteilen. Den Teig zusammenklappen und die Cialzons gut verschließen.
4. Die Nudeln in Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in eine vorgewärmte Suppenschüssel geben. Immer abwechselnd eine Schicht Cialzons und eine Schicht geriebene geräucherte oder frische Ricotta hineingeben. Mit reichlich zerlassener Butter abschließen und nach Geschmack mit zwei Esslöffeln Zucker bestäuben. Sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 1 Stunde 30 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

13.4 Agnolotti mit Fleisch

Füllung

150 g Spinat, tropfnass
 10 Tranchen gekochter Kalbsbraten (ca. 100 g), fein gehackt
 10 Tranchen gekochter Schweinsbraten (ca. 100 g), fein gehackt
 100 g Kalbsbrät
 2 frische Eier, verklopft

2 EL Parmesan, gerieben
 wenig Pfeffer aus der Mühle

Agnolotti

2 Rollen Pastateig (je ca. 16 x 56 cm)
 1 frisches Ei, verklopft
 Salzwasser, siedend
 40 g Butter, flüssig

Spinat zugedeckt in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, abtropfen, gut ausdrücken, fein hacken, in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten begeben, mit einer Gabel sehr gut mischen, Masse in einen Einweg-Dressierbeutel mit glatter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben, kühl stellen.

Agnolotti: Formen: Einen Pastateig entrollen. Teig mit dem Teigrädchen quer in 3 gleich breite Streifen schneiden. Füllung längs auf eine Hälfte der Streifen spritzen. Freie Teighälfte mit wenig Ei bestreichen, über die Füllung legen, nur Längskante zusammendrücken, dabei die eingeschlossene Luft herausdrücken. Im Abstand von je ca. 2 cm Agnolotti mit dem Teigrädchen voneinander trennen, auf ein bemehltes Tuch legen. Mit dem zweiten Teig gleich verfahren.

Kochen: Agnolotti portionenweise im knapp siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen

lassen, abtropfen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, Butter darüber träufeln.

Mengenangabe: 120 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Pro Person: 468 kcal / 1960 kJ; E 34 g, F 22 g, KH 34 g

13.5 Bandnudeln in Blattspinat

| | |
|-------------------|--------------------|
| <i>Zutaten</i> | 1/2 l Sahne |
| 300 g Blattspinat | 1 Bd. Petersilie |
| 400 g Bandnudeln | 1 Bd. Schnittlauch |
| 3 Knoblauchzehen | 50 g Butter |
| 2 Schalotten | 200 g Ringsalami |

Bandnudeln kochen. Sie sollten noch Biß haben. Kleingehackte Schalotten und Knoblauchzehen in Butter glasig werden lassen, mit Sahne auffüllen und aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, den abgekochten Blattspinat hinzufügen und mit der Sahne etwas einkochen lassen. Nudel dazugeben, kleingeschnittene Petersilie und Schnittlauch unterheben. Auf Tellern verteilen und mit in Scheiben geschnittener Ringsalami belegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.6 Bandnudeln mit Schinken-Spinat-Soße

| | |
|------------------------------|---|
| 700 g Spinat | 1 geh. TL Gemüsebrühe |
| 1 Zwiebel | 3-4 EL heller Soßenbinder |
| 1-2 Knoblauchzehen, evtl. | 400 g dünne Bandnudeln |
| 1 EL (15 g) Butter/Margarine | 3 EL (ca. 30 g) Pinienkerne |
| Salz, weißer Pfeffer | 1-2 dicke Scheiben (ca. 150 g) gekochter Schinken |
| 200 g Schlagsahne | |

Spinat putzen, gründlich waschen, abtropfen. Spinat fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Fett erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin leicht anbraten. Spinat tropfnass zufügen und zusammenfallen lassen, würzen. Ca. 400 ml Wasser und Sahne angießen. Aufkochen, Brühe einrühren und 1-2 Minuten köcheln. Soßenbinder einstreuen, nochmals kurz aufkochen. Soße abschmecken. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Schinken fein würfeln und, evtl. bis auf etwas zum Bestreuen, in die Soße rühren. Nudeln abgießen. Mit der Spinat-Soße anrichten. Mit Pinienkernen und dem übrigen Schinken bestreuen. Getränk: kühle Weißwein-Schorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca.: 700 kcal / 2940 kJ; E 28 g, F 28 g, KH 78 g

13.7 Bandnudeln mit Spinat

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| Salz | 1 TL getrocknete italienische Kräuter |
| 200 g Bandnudeln | 300 g junger Spinat |
| 1 Zwiebel | frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | 100 g Feta |
| 3 EL Olivenöl | Basilikum zum Garnieren |
| 30 g Pinienkerne | |

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Bandnudeln hineingeben und nach Packungsanweisung 10-12 Minuten darin garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln.

Olivenöl in einem weiteren großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Pinienkerne, Knoblauch und Kräuter untermengen und 1-2 Minuten braten. Spinat zufügen und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter Wenden dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Käse zerbröseln. Nudeln abgießen, zum Spinat geben und vermengen. Mit Käse bestreut servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 690 kcal; E 26 g, F 30 g, KH 72 g

13.8 Bandnudeln mit Spinat-Sahne

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| 500 g feiner Blattspinat | 1 EL Pinienkerne |
| 1 klein. Zwiebel | 200 g Sahne |
| 1 Knoblauchzehe | Salz und Pfeffer |
| 400 g Bandnudeln | 2 EL geriebener Parmesan |
| 1 EL Olivenöl | |

Den Spinat sorgfältig verlesen und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Größere Blätter nach Belieben fein zerrupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Bandnudeln darin nach Packungsanleitung bissfest kochen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Den vorbereiteten Spinat und die Pinienkerne zugeben und kurz anbraten, bis der Spinat zusammenfällt. Die Sahne zugießen, salzen und pfeffern und unter Rühren cremig einkochen lassen. Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Zur Sauce geben, mit

dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen und alle Zutaten gut miteinander vermengen.

VARIATION Natürlich kann man den frischen Spinat durch tiefgefrorenen ersetzen. Für eine feine Variante kann aber auch Mangold verwendet werden. Dafür die Mangoldblätter hacken, die Stiele in Streifen schneiden, blanchieren und wie den Spinat zubereiten.

Warenkunde: Frischen Spinat können Sie das ganze Jahr über bekommen. Winterspinat hat kräftige, große, stark gekräuselte Blätter, die ausgesprochen würzig bis bitter-herb schmecken und auch mit Wurzel angeboten werden. Er beherrscht den Markt vom Spätherbst bis ins Frühjahr und wird großteils zu Tiefkühlware verarbeitet. Ab März wird der sogenannte Sommerspinat mit seinen kleinen zarten, hellgrünen Blättern und dem milderem Geschmack als Blattspinat angeboten. TK-Spinat ist eine gute Alternative zu frischem.

Mengenangabe: 4 Portionen

pro Portion: 385 kcal / 2455 kJ; E 20 g, F 25 g, KH 75 g

13.9 Bandnudeln mit Spinatsauce und Gorgonzola

| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <i>Zutaten</i> | 1/8 l Schlagsahne |
| 2 Zwiebeln | 2 EL Weißwein |
| 30 g Butter | 150 g Gorgonzola |
| 1 Pkg. Blattspinat (TK, 300g) | Pfeffer aus der Mühle |
| 400 g Bandnudeln | Muskatnuß (frisch gerieben) |
| Salz | |

1. Zwiebeln pellen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Spinat unaufgetaut zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten dünsten, dabei mehrmals umrühren.
2. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
3. Sahne, Weißwein und die Hälfte des Gorgonzolas zum Spinat geben und das Ganze mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren.
4. Die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln mit der Sauce und dem restlichen, in Würfel geschnittenen Gorgonzola servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

13.10 Blätterteigtaschen mit pikanter Käse-Füllung

| | |
|---|-----------------------------|
| 1 Scheib. tiefgefrorener Blätterteig | handelt) |
| 1 Ei (getrennt) | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Weißlacker | 20 g Butter |
| 2 EL Korinthen | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Pinienkerne | 1 Zwiebel |
| abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbe- | 500 g Blattspinat |

Blätterteigscheiben ausbreiten und ca. 10 Minuten auftauen lassen. Spinat gründlich waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch würfeln. In der Butter glasig dünsten. Spinat tropfnass zugeben und im geschlossenen Topf 2 - 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Pinienkerne und Spinat grob hacken. Mit den Korinthen mischen. Weißlacker in fingerdicke Stifte schneiden. Blätterteigscheiben quer halbieren. 6 halbierte Scheiben etwas ausrollen. Auf die unausgerollten Scheiben in die Mitte ein Stück Weißlacker geben und ca. 1 EL Spinatfüllung daraufgeben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Die ausgerollten Blätterteigscheiben daraufgeben und die Ränder gut zusammendrücken. Mit einem Teigrädchen begradigen. Auf ein mit Wasser abgespültes Backblech setzen. Den Teig mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit einer Gabel einstechen. Im Backofen bei 200° C (Umluft: 180° C, Gas: Stufe 3) 15 - 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 430 kcal

13.11 Cannelloni mit Fleisch und Spinat

Für den Nudelteig:

400 g Mehl

4 Eier

1 Prise Salz

2 Eier

1 Prise Muskatnuss

Salz

Pfeffer

Für die Füllung:

400 g Kalbsbraten, fertig zubereitet

150 g gekochter Schinken

300 g frischer Spinat

90 g geriebener Parmesan

50 g Butter

Für die Bechamelsoße:

30 g Mehl

40 g Butter

1/2 l Vollmilch

1 Prise Salz

1. Für die Füllung: Spinat putzen, gründlich abspülen und ohne zusätzliches Wasser zusammenfallen lassen. Ausdrücken, fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Auch den Braten und den Schinken fein hacken, Eier, 50 g Parmesan, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zufügen. Spinat zugeben und alle Zutaten gut vermengen.
3. Für den Nudelteig: Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier in die Mulde schlagen, eine Prise Salz zugeben. Verkneten bis ein glatter, elastischer Teig entsteht. Den Teig mit einem bemehlten Nudelholz dünn ausrollen. Quadrate von etwa 10 cm Seitenlänge ausschneiden.
4. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und die Nudeln, immer wenige auf einmal, al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel abgießen und kalt abspülen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
5. Für die Bechamelsoße: Butter zerlassen, Mehl anschwitzen und umrühren. Nach und nach warme Milch und eine Prise Salz zugeben. Zehn Minuten leicht köcheln lassen.

Backofen auf 220 °C vorheizen.

6. Füllung auf die Nudel-Quadrate verteilen, zu Cannelloni aufrollen. Eine Auflaufform leicht einfetten und die Cannelloni nebeneinander legen. Hier und da einige Butterflöckchen und etwas Parmesan verteilen.

7. Bechamelsoße auf die Cannelloni geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Circa 15 Minuten im Ofen gratinieren. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

13.12 Cannelloni mit Ricotta und Spinat

| | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 12 Cannelloni | 4 EL geriebener Parmesan |
| 300 g gehackter tiefgekühlter Spinat | einige Blätter Salbei |
| 250 g Ricotta | 25 g Butter |
| 1 klein. Zwiebel | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeffer |
| 1 Ei | |

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und salzen. Lasagne nach und nach al dente garen. Sofort unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Inzwischen Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und Knoblauch und Zwiebeln zehn Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig dünsten.

Restliche Butter in einer Kasserolle zerlassen, Spinat zugeben und auftauen. Abtropfen, ausdrücken und mit Zwiebel und Knoblauch pürieren. Abkühlen lassen.

Backofen auf 200° vorheizen. Ricotta zum Spinat geben und gut vermischen. Ei mit einer Gabel verquirlen und zum Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse mit Hilfe eines Teelöffels in die Cannelloni füllen.

Eine feuerfeste Form einfetten und die Cannelloni nebeneinander legen. Mit Parmesan und Salbeiblättern bestreuen. Im Ofen 20 Minuten gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Garda Chardonnay

13.13 Cannelloni mit Spinat und Ricotta

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 500 g Blattspinat | 1 Schalotte |
| 200 g Ricotta | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Ei | 1 EL Olivenöl |
| Salz | 2 EL Butter |
| Pfeffer | 1 EL Mehl |
| Muskat | 250 ml Milch |
| 250 g Cannelloni | 80 g geriebener Parmesan |
| 200 g Tomaten | |

Spinat putzen, waschen. Tropfnass erhitzen, zusammenfallen lassen. Kräftig ausdrücken. Spinat grob hacken, mit dem Ricotta mischen. Ei unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Masse in die Cannelloni füllen. Röllchen in eine feuerfeste Form setzen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen, grob hacken. Schalotte, Knoblauch abziehen, hacken. Mit den Tomaten ca. 5 Min. im heißen Öl dünsten. Mehl in 1 EL Butteranschwitzen. Nach und nach Milch angießen, würzen. Hälfte des Käses unterrühren. Tomaten über den Nudeln verteilen. Soße darüber geben. Restliche Butter in Flöckchen und übrigen Parmesan darauf verteilen. Im Ofen etwa 30 Min. backen. Extra-Tipp Zu diesem traditionellen italienischen Gericht harmonieren am besten säurebetonte Rotweine wie Chianti, Valpolicella oder Barbera. Auch junge deutsche Rotweine, z. B. aus der Pfalz, passen dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Backen: 30 Min.

Pro Person: 530 kcal; E 27 g, F 23 g, KH 50 g

13.14 Cannelloni mit Spinat-Mascarpone

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 12-14 Cannelloni | 20 g Butter oder Margarine |
| 1 Pkt. TK-Blattspinat | 30 g Mehl |
| 200 g Ricotta oder Quark (20 %) | 1/4 l Milch, gut |
| Salz | 50 g geriebener Butterkäse |
| Pfeffer | Salz |
| Kräuter der Provence | Pfeffer |
| 200 g Mascarpone | <i>Sonstiges</i> |
| <i>Käsesauce:</i> | 100 g Butterkäse in Scheiben |

Spinat auftauen. Ricotta oder Quark mit Gewürzen und Mascarpone verrühren und unter den Spinat rühren. Aus Fett, Mehl und Milch eine Mehlschwitze bereiten, geriebenen Käse einrühren und darin schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat mit einer Gabel in die Cannelloni füllen, diese in eine Auflaufform legen, dünn geschnittenen Butterkäse darauflegen, mit Käsesauce bedecken und im Backofen goldbraun überbacken. Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen, 35-40 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

13.15 Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Walnuss-Füllung

| | |
|-------------------|-----------------------|
| 115 g Blattspinat | 300 g Ricotta |
| 12 Cannelloni | 1 Ei |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Zwiebel | 150 ml Sahne |
| 30 g Walnüsse | 50 g Pasta Käse |

Cannelloni in reichlich Salzwasser 5 Min. vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Walnüssen fein hacken und kurz trocken anrösten. Ricotta und Ei verrühren. Spinat gut ausdrücken und hacken. Zusammen mit Zwiebeln und Walnüssen unter den Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzbeutel mit großer Lochtülle in die Cannelloni füllen. Cannelloni in Auflaufform legen und mit Sahne begießen. Käse darüber streuen. Im Backofen 25-30 Min. backen.

13.16 Cannelloni mit Spinatfüllung

| | |
|----------------------|--|
| 300 g TK-Blattspinat | 250 g Ricotta |
| 1 Zwiebel | 150 g geriebener Parmesan |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Eier |
| 2 EL Olivenöl | 20 Cannelloni |
| Salz | 1 Pkg. Knorr 'Tomato al Gusto Zwiebel' |
| Pfeffer | 100 ml Hühnerbrühe |
| Muskat | |

Spinat auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Öl im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat hinzufügen und 7 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spinat abkühlen lassen und fein hacken. Mit Ricotta, 100 g Parmesan und Eiern verrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in die Cannelloni spritzen. Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Tomato al Gusto mit Brühe erhitzen und über die Cannelloni verteilen. Restlichen Parmesan darüber streuen und im Backofen garen.

Gasbackofen: 200-220°, Thermostatstufe 3-4 170-190°, Umluftbackofen

Elektrobackofen: 200-220°, 1. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 40-45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

13.17 Capunet

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 500 g Spinat, | 300 g Mehl, ca. |
| 4 EL Paniermehl, | Salz, |
| 1 klein. Zwiebel (fein gehackt), | 3 l Salzwasser |
| 1 EL Schnittlauch (fein geschnitten), | <i>zum Anrichten:</i> |
| 2 Minzeblätter (gehackt), | 100 g Sbrinz (gerieben), |
| Muskatnuss, | 3 EL Butter, |
| 2 Eier, | 1 Knoblauchzehe (gehackt) |

Spinat kochen und hacken. Paniermehl, Zwiebel, Schnittlauch, Minze, Muskatnuss und Eier beifügen und gut vermischen. Mehl und etwas Salz gut untermengen. Der Teig sollte dick sein.

Das Salzwasser aufkochen und den mit einem Teelöffel abgestochenen Teig im Salzwasser garen. Wenn die Capunet an die Oberfläche steigen, sind sie fertig, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer Platte warm stellen.

Zum Anrichten den Reibkäse zwischen die Capunet streuen. Butter heiß werden lassen, Knoblauch dazugeben und über die angerichteten Capunet verteilen.

13.18 Chizze alla Emilia

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| 300 g gehackter TK-Spinat | 100 g Ricotta |
| 500 g Mehl | 100 g geriebener Parmesan |
| 1 Hefewürfel (ca. 40 g) | schwarzer Pfeffer |
| 1 TL Honig | 8 EL kaltgepresstes Olivenöl |
| Salz | |

Spinat auftauen lassen. Aus Mehl, Hefe, Honig und 1/8 l lauwarmem Wasser einen Vorteig bereiten und 20 Minuten gehen lassen. Danach mit 1 Tl Salz und 1/8 l lauwarmem Wasser weiterverarbeiten, in 4 Portionen aufteilen und nochmals etwa 40 Minuten gehen lassen.

Den aufgetauten Spinat mit den Händen kräftig ausdrücken. Den Ricotta zusammen mit dem Spinat sowie dem Parmesan verrühren. Alles leicht salzen und pfeffern. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Mit etwa 3 Esslöffeln Öl 2 Backbleche einfetten. Die Teigviertel zu ovalen, etwa 0,5 cm dicken Fladen auswellen. Die Käse-Spinat-Masse gleichmäßig auf je eine Teighälfte verteilen, dabei einen schmalen Rand freilassen. Die Teigtaschen zuklappen und die Ränder fest zusammendrücken.

Die Chizze vorsichtig auf die Bleche setzen, mit dem restlichen Öl bepinseln und etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Sie auf der mittleren Schiene in etwa 25 Minuten backen, dabei die Bleche nacheinander abhacken.

Mengenangabe: 4 Chizze

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.

Gehzeit: ca. 1 1/4 Std.

13.19 Chrutchröpfli(Spinatravioli)

| | |
|----------------|--------------------|
| 300 g Weißmehl | 1 EL Butter |
| 5 EL Wasser | etwas Fleischbrühe |
| 1/2 EL Salz | 1 Zwiebel |
| 2 Eier | Schnittlauch |
| 1/2 EL Öl | Petersilie |
| 300 g Spinat | Salz |
| 1 EL Mehl | Muskat |

Mit den ersten fünf Zutaten einen glatten und elastischen Teig herstellen. Unter erwärmtem Schüsselchen ca. 20 Minuten ruhen lassen. Dann auf dem bemehlten Tisch möglichst viereckig auswallen, bis er chröpfli dünn ist (ca. 1mm). Einige Minuten antrocknen lassen. Dann den Spinat mit Zwiebel und Grünem fein hacken, in Butter dämpfen und mit dem Mehl bestäuben. Ein wenig Fleischbrühe begeben, so dass die Füllung dick wird. Kräftig würzen. Den Teig mit dem Teigrädchen in ca. 5 x 7 cm große Rechtecke schneiden. Mit kleinen Häufchen der Füllung belegen. Die eine Randhälfte mit Wasser benetzen. Jedes Rechteck zur Hälfte überschlagen. Langenweise im siedenden Salzwasser während ca. 7 Minuten leise kochen lassen. Abgetropft auf warmer Platte mit Butter und Reibkäse servieren.

13.20 Crêpes mit Spinat

Für den Teig:

3 EL Pflanzenöl
2 Eier
1 Prise(n) Salz
125 ml Mineralwasser
125 ml Bier (ersatzweise Mineralwasser)
125 g Mehl
2 EL Speisestärke

Für die Füllung:

Salz
1 kg Spinat
1 Zwiebel kleine
2 EL Olivenöl
1 Prise(n) Muskat, frisch gerieben
Pfeffer, frisch gemahlen
40 g Parmesan, frisch gerieben
Pflanzenöl für die Crêpespfanne

1. Das Öl mit den Eiern, dem Salz, dem Mineralwasser und dem Bier schaumig schlagen. Das Mehl mit der Speisestärke mischen, darüber sieben und dann alles kräftig verschlagen. Den Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen.
2. Den Spinat waschen und verlesen. In einem großen Topf Wasser mit Salz aufkochen und den Spinat darin bei schwacher Hitze etwa 7 Minuten garen.

3. Den Spinat abtropfen lassen. Die Zwiebel klein würfeln. In einem Topf in dem Olivenöl glasig werden lassen. Den Spinat dazugeben und mit dem Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Crêpespfanne heiß werden lassen, leicht fetten und darin nacheinander die Crêpes backen. Zwischendurch die Pfanne immer wieder mit Öl einpinseln. Die Crêpes warm halten.

5. Die Crêpes mit dem Spinat füllen und die Füllung jeweils mit etwas Käse bestreuen. Die Crêpes zusammenklappen.

Als kleines Gericht geeignet.

Danach schmeckt ein üppiges Dessert.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ruhezeit 60 Minuten

1600 kJ

13.21 Crêpes Parma

Für die Crepes:

2 Eier

80 g Mehl

1 Glas Milch

1 EL Olivenöl

20 g Butter

1 Prise Salz

200 g geriebener Parmesan

100 g gegarter, gehackter Spinat

50 g Ricotta

2 Eier

3 Scheib. gekochter Schinken

1 Prise geriebene Muskatnuss

100 g Bechamelseße

Salz

Für die Füllung:

1. Für die Crepes: Mehl in eine Schüssel geben, Milch zugießen, verrühren, die verquirlten Eier, Öl und Salz zugeben. Gut verrühren bis alle Zutaten sich vermischt haben.

2. In der Pfanne ein Stück Butter zerlassen. Eine Kelle Crepeteig einfüllen und von beiden Seiten den Crepe ausbacken. Weiter so verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Crepes aufschichten und warm halten.

3. Ricotta, Eier, Spinat, 150 g geriebenen Parmesan, Muskatnuss und etwas Salz zusammenrühren. Backofen auf 200 °C vorheizen.

4. Auf jedes Crepe ein Stück Schinken und etwas von der Käse-Spinat-Zubereitung geben und aufrollen. Eine feuerfeste Form einfetten und die Crepes hineinlegen. Mit Bechamelseße bedecken und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 15 Minuten überbacken, bis sich auf der Oberfläche eine goldgelbe Kruste gebildet hat.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

13.22 Crespelle mit Spinat und Ricotta

| | |
|--------------------|---|
| <i>Teig</i> | 1/8 l Gemüsebrühe |
| 4 Eier | Schwarzer Pfeffer |
| 1/4 l Milch | Muskat |
| 1 Prise Salz | 200 g Ricotta |
| 250 g Mehl | alternativ ein anderer, würziger, ital. Frisch- |
| 1 Prise Backpulver | käse, z.B. Robiola |
| <i>Füllung</i> | <i>Außerdem</i> |
| 600 g Blattspinat | 1/8 l Mineralwasser |
| 1 Zwiebel | 40 g Butter; oder Margarine |
| 2 Knoblauchzehen | 4 EL Parmesan |
| 2 EL Olivenöl | Fett |

Eier, Milch, Salz, Mehl und Backpulver zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren und 30 Minuten quellen lassen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch durch die Presse drücken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat und Brühe, aufkochen und den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Abtropfen lassen. Ricotta zerbröseln. Das Mineralwasser in den Pfannkuchenteig einrühren. Das Fett portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander 5 goldige Pfannkuchen backen. Spinat und Ricotta auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen und in eine feuerfeste Form legen und mit Parmesan und Butterflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 225 Grad / Gas Stufe 4) 15 - 20 Minuten ueberbacken.

13.23 Crespelle-Torte mit Steinpilzen und Spinat

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| <i>Für die Crespelle:</i> | 35 g Mehl |
| 180 g Mehl | 450 ml Milch |
| 3 Eier | 1 Glas Gemüsebrühe |
| 350 ml Milch | 2 EL Sahne |
| 30 g Butter | 1 EL gehackte Petersilie |
| Salz | Olivenöl |
| <i>Für die Füllung:</i> | 1/2 EL geriebener Parmesan |
| 400 g Steinpilze | 2 Knoblauchzehen |
| 300 g Spinatblätter | 1 Eidotter |
| 70 g Emmentaler | Salz |
| 50 g Butter | Pfeffer |

Für die Crespelle: Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel sieben; Eier zugeben und mit dem Schneebesen schlagen, dabei Milch langsam zugießen. Rühren bis ein flüssiger, glatter

Teig entsteht. Die Schüssel mit Folie bedecken und Teig 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen Pilze gründlich von allen Erdresten befreien und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und eine Knoblauchzehe anbraten. Pilze zugeben und acht Minuten schmoren. Salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen.

Nach der Ruhezeit des Teiges die Crespelle herstellen. In einer beschichteten Pfanne von 18 cm Durchmesser ein Stückchen Butter zerlassen und eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben. Teig durch Drehen der Pfanne schnell verteilen und eine dünne Crespella bei mittlerer Hitze kurz backen. Mit einem Spachtel wenden und auf der anderen Seite ausbacken. Weiter so verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für die Bechamelsoße: In einer Kasserolle 30 g Butter zerlassen, 30 g Mehl zugeben und unter Rühren anrösten. Mit langsam dazugegossener Milch aufgießen, bei mittlerer Hitze ständig rühren, bis die Bechamelsoße dickflüssig wird. 5 Soße vom Herd nehmen, salzen, pfeffern und den kleingeschnittenen Emmentaler, Dotter und Pilze bis auf wenige Scheiben zugeben. Backofen auf 180° vorheizen.

Spinatblätter waschen, abtropfen lassen und in eine Pfanne geben. Salzen, mit etwas Öl anmachen, Butter und restliche Knoblauchzehe zugeben und anbraten. Mit einem halben EL Mehl bestäuben und rühren. Brühe zugießen und aufkochen. Knoblauchzehe entfernen. Spinat zusammen mit Sahne und Parmesan im Mixer pürieren. Eine Crespella auf einen feuerfesten Teller legen und mit zwei EL Pilzfüllung bestreichen. Mit einer weiteren Crespella bedecken und in Schichten weiter so verfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer Crespella abschließen.

Im Ofen zehn Minuten gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und die Torte mit den beiseite gelegten Pilzen dekorieren. Mit der sehr heißen Spinatcreme servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

Ruhezeit des Teiges: 30 Minuten

Empfohlener Wein Marzemino

13.24 Fusilli mit Gorgonzola-Spinat-Soße

| | |
|-------------------------------------|---------------------|
| 300 g TK-Blattspinat mit Gorgonzola | 200 g Kirschtomaten |
| 400 g Fusilli | 1/2 Bd. Basilikum |
| Salz | 2 EL Olivenöl |
| 20 g Pinienkerne | Pfeffer |
| 1 Zwiebel | |

Blattspinat auftauen und nach Anleitung zubereiten. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen feinhacken.

Die Zwiebelringe im heißen Öl andünsten. Die Tomatenviertel zufügen und kurz mit dünsten. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit Spinat, Pinienkernen und Basilikum mischen. Salzen und pfeffern.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Person: 530 kcal; E 18 g, F 15 g, KH 75 g

13.25 Gedämpfte Wantans

Für den Teig

125 g Mehl

3 EL Sojaöl

6 EL Wasser

etwas Salz

1 Msp. gemahlene Kurkuma

Für die Füllung

300 g Blattspinat

2 Frühlingszwiebeln

1 Stück Ingwerwurzel, 2 cm

4 Wasserkastanien

300 g Hähnchenbrustfilet

1 Ei

1 EL Sojasauce

1/4 TL chinesische Chilisauce

Für die Sauce

125 ml ungesüßte Kokosmilch

125 ml Hühnerbrühe

2 EL trockener Sherry

2 EL Austernsauce

1 EL Currypulver

1/2 TL Zucker

Mehl mit Öl, Wasser, Kurkuma sowie Salz zu Teig verkneten. In Tuch wickeln, 30 Minuten ruhen lassen.

Spinat 1-2 Minuten in Salzwasser blanchieren und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Hähnchenfleisch in Stücke schneiden.

Hähnchenfleisch, Spinat, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Wasserkastanien und Ei mit der Soja- und der Chilisauce vermischen und mit dem Mixstab pürieren.

Teig in 20 Stücke teilen, dünn ausrollen und große Kreise ausstechen. 1 Tl Füllung in Teigkreis geben. Teigränder mit Wasser befeuchten und über der Füllung zusammendrücken.

Teigsäckchen mit Abstand in Dampfkörbchen setzen. Im Wok Wasser erhitzen. Dampfkörbchen hineinstellen und Wantans bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten im Wasserdampf garen.

Kokosmilch mit Brühe aufkochen und 10 Minuten einkochen. Mit Sherry, Austernsauce, Currypulver und Zucker verrühren. Zu den Wantans servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Ruhezeit: ca. 30 Min.

13.26 Gefüllte Conchiglioni

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 20 Conchiglioni (große Muschelnudeln) | Salz |
| 250 g frischer Spinat | Pfeffer |
| 250 g Ricotta | <i>Für die Soße:</i> |
| 30 g geschälte Walnüsse | 40 g Butter |
| 2 EL geröstete Pinienkerne | 40 g Mehl |
| 1 Prise Muskatnuss | 600 ml Milch |
| 1 EL gehackte Petersilie | 1 Lorbeerblatt |
| 2 EL gehackter Schnittlauch | 6 EL Brösel |

Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Spinat waschen und ohne abzutropfen in eine Kasserolle geben. Zudecken und bei schwacher Hitze halbweich kochen. Abgießen und gut ausdrücken um alles Wasser zu entfernen. Fein hacken.

Den Ricotta, die gehackten Walnüsse, die Pinienkerne, die Muskatnuss, die Petersilie, den Schnittlauch, Salz und Pfeffer gut mit dem Spinat vermengen. Auf die Seite stellen.

Die Conchiglioni in reichlich Salzwasser kochen und noch sehr bissfest abgießen. Die Spinatfülle in die Conchiglioni füllen und in eine feuerfeste Form legen. Auf die Seite geben.

Die Soße zubereiten: die Butter in einer Kasserolle schmelzen, das Mehl zwei Minuten lang einrühren. Vom Herd nehmen, die Milch langsam einrühren und das Lorbeerblatt zugeben. Zurück auf den Herd stellen, zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren vier Minuten köcheln lassen bis die Soße eindickt.

Das Lorbeerblatt entfernen. Die Soße über die Conchiglioni gießen und mit Brösel bestreuen. Im Ofen 30 Minuten goldgelb backen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

13.27 Gefüllte Crepes

| | |
|----------------------|---|
| 2 EL Margarine | 1 Schalotte |
| 2 Eier | 150 g Bresso Frischkäsezubereitung mit feinen Kräutern der Provence |
| 130 g Mehl | 2 EL Pinienkerne |
| Salz | 8 Scheib. Schinken, roh |
| 150 ml Milch | 3 EL Spezial Pflanzenfett |
| 125 ml Mineralwasser | |
| 500 g Spinat | |

1. Für die Crepes die Margarine schmelzen, abkühlen lassen und mit den Eiern, Mehl, Salz, 125 ml Milch und dem Mineralwasser verquirlen. Den Crepes-Teig 15 Minuten ruhen lassen. 2. Spinat putzen, waschen, trockenschütteln und grob hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Frischkäse mit der übrigen Milch verrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schinken in 1/2 cm breite, kurze Streifen schneiden. 3. 2 EL

Spezial Pflanzenfett zerlassen. Eine beschichtete Pfanne damit dünn auspinseln, darin portionsweise die Crepes backen. Im Ofen bei 100 Grad (Gas: Stufe 1/2) zugedeckt warm halten. 4. Schalotte im übrigen Fett andünsten. Spinat darin bißfest dünsten und salzen. Crepes mit Frischkäse-Creme bestreichen. Spinat, Schinken und die Pinienkerne darauf verteilen. Crepes zu Tüten gedreht servieren.

Mengenangabe: 12 Crepes

Zubereitungszeit 45 - 60 Minuten

Pro Portion: ca.: 615 kcal / 2580 kJ

13.28 Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauch-Spinat

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 2 Eier | 5 EL Rapsöl |
| Salz | 1 EL getrocknete Kräuter der Provence |
| 75 g Mehl | 1 Pkg. stückige Tomaten |
| 150 ml Milch | 3 EL Tomatenmark |
| 50 ml Mineralwasser | frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 4 Knoblauchzehen | Paprika edelsüß |
| 4 Zwiebeln | 1 Prise Zucker |
| 500 g frischer Spinat | gehacktes Basilikum |
| 175 g Schafkäse | |

Eier und Salz mit dem Handrührgerät schaumig rühren, Mehl unterrühren. Mit Milch und Mineralwasser alles zu einem glatten Teig verrühren und zugedeckt 20 Min. ruhen lassen. Die Knoblauchzehen und Zwiebeln pellen, die Zwiebeln hacken, die Knoblauchzehen pressen. Ein Drittel der zerdrückten Knoblauchzehen in den Pfannkuchenteig rühren. Den Spinat putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 etwa 1 Min. zusammenfallen lassen. Dabei einmal umrühren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Käse zerbröseln. 2 EL Öl in einem flachen Topf auf höchster Einstellung erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Die Kräuter zufügen, mit den Tomatenstücken ablöschen, Tomatenmark unterrühren. 7 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Ein Viertel des restlichen Öls in einer Pfanne (Ø 28 cm) auf höchster Einstellung erhitzen und auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Käse und Spinat unter die Tomatensoße mischen, auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen und in Scheiben schneiden. Die Pfannkuchenscheiben auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.29 Gefüllte Nudeln mit Käsesoße überbacken

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 800 g Spinat | 15 g Butter |
| 40 g Butter | 20 g Mehl |
| 60 g gehackte Schalotten | 3/8 l Milch |
| 2 cl Weinbrand | Salz |
| 8 EL Sahne | Pfeffer |
| 70 g gehackte Walnüsse | Muskatnuss |
| 1 Ei | 50 ml Schlagsahne |
| 80 g geriebener Appenzeller | 80 g alten, geriebenen Gouda |
| Salz | 100 g geriebenen Appenzeller |
| Pfeffer | Butter für die Form |
| Muskatnuss | 20 g Butter |
| 250 g Cannelloni | 10 g Semmelmehl |

Spinat waschen, verlesen und im Topf auf höchster Einstellung zusammenfallen lassen. Ausdrücken und fein hacken. Die Hälfte der Butter auf höchster Einstellung erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Weinbrand, Sahne und Spinat hinzufügen und alles 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 dünsten. Restliche Butter bräunen, Walnüsse und Spinat hinzufügen. Ei und Käse unter die Spinatmasse heben und gut abschmecken. Die Spinatmasse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und in die Cannelloni spritzen. Diese in eine ausgefettete Auflaufform legen. Aus Butter, Mehl und Milch eine Mehlschwitze bereiten. Sahne und die Käsesorten unterrühren und schmelzen lassen. Die Soße über die Cannelloni gießen, mit zerlassener Butter beträufeln und mit Semmelmehl bestreuen. Im Backofen überbacken. Schaltung: 200 - 220°, Ober- und Unterhitze 170 - 190°, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

13.30 Gefüllte Rollen mit Spinat und Chilisoße

| | |
|---|--|
| 400 g frischer Spinat | 6 Scheib. Blätterteig |
| 2 Knoblauchzehen | <i>Für die Soße:</i> |
| 400 g Kichererbsen | 1/2 Glas Piquillo-Schoten (Chilisorte) |
| 150 g Cabrales Käse (spanischer Höhlenkäse) | 6 EL Olivenöl |
| 3 EL Olivenöl | 1/4 TL Paprika |
| 1 Ei | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 50 g Butter | Etwas Wasser |
| | Salz, Pfeffer |

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Spinat entstielen, die Blätter waschen und abtropfen lassen. Mit Knoblauch in einem Esslöffel Öl anbraten. Den Spinat etwas ausdrücken, dann die Kichererbsen abtropfen lassen. Spinat, Käse, 2 Esslöffel Öl und ein Ei vermengen. Abschmecken. Zwei Scheiben Blätterteig mit Butter bestreichen, aufeinanderlegen und in vier Streifen schneiden. Je zwei Esslöffel Spinat zwischen die Streifen geben, diese einrollen

und die Enden verschließen. Diesen Vorgang mehrfach wiederholen. Die Blätterteigrollen auf ein gefettetes Blech legen, in den Ofen schieben und 15 Minuten backen lassen. Die Zutaten für die Soße vermengen und über die heißen Blätterteigrollen gießen.

Mengenangabe: 4 Personen:

13.31 Gefüllte Teigtaschen mit Spinat

| | |
|-------------------------------------|--------------------|
| 2 Scheib. trockenes Brot, gewürfelt | 1 Zwiebel |
| 1 EL Rapsöl | 800 g Blattspinat |
| 1 EL Mohn | 1 EL weiche Butter |
| 1 Eigelb | 150 g Sauerrahm |
| Muskat | 1 Ei |
| Salz | 1 TL Salz |
| Cayennepfeffer | 1 TL Backpulver |
| 2 EL Sauerrahm | 300 g Mehl |
| 2 Knoblauchzehen | |

Vorbereitung: Mehl, Backpulver, Salz, Ei, Sauerrahm und Butter zu einem Teig kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Spinat waschen und Stiele entfernen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Ofen auf 180°C vorheizen (Heißluft).

Zubereitung: In einer weiten Pfanne das Rapsöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dünsten und Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und bei mittlerer Hitze garen. Den entstandenen Saft abschütten und Spinat abkühlen lassen. Sauerrahm und Brotwürfel unter den Spinat mischen und kräftig abschmecken. Den Teig dünn ausrollen und in Vierecke schneiden. Die Spinatmasse darauf verteilen und zu Dreiecken zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken, damit sich die Taschen im Ofen nicht öffnen. Mit Eigelb bestreichen und Mohn bestreuen. 15 Minuten im Ofen goldgelb backen.

Tipp: Probieren Sie dieses Rezept auch mit anderen Gemüsefüllungen aus.

Mengenangabe: 4 Personen

13.32 Geschmolzene Teigtaschen auf Blattspinat

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 8 Scheib. Mozzarella | 1 Eigelb |
| 150 ml Wasser | Muskat |
| 16 Blätter Basilikum | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise Salz | 3 EL brauner Kalbsfond |
| 1 Zwiebel | 125 ml Sahne |
| Thymiansträußchen (Deko) | 2 1/2 EL Butterschmalz |
| 1 EL Milch | 2 EL Tomatenmark |

| | |
|--------------|------------|
| 2 EL Thymian | 3 EL Öl |
| 2 Tomaten | 1 Ei |
| 280 g Spinat | 250 g Mehl |

Vorbereitung: Mehl, Ei, Wasser, Öl und Salz gut verkneten, zu einer Kugel schleifen und in Klarsichtfolie einwickeln, über Nacht kühl abruhen lassen. Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Mozzarellakugeln halbieren. Zwiebel schälen und in feine Würfel zerteilen. Basilikumblätter abzupfen, Thymian abzupfen. Für die Ei-Streiche Eigelb und Milch verrühren. Vom Spinat den Stiel großzügig abzupfen, gut waschen und abtropfen lassen. Teig auf mehlierter Fläche dünn ausrollen, runde Kreise ausstechen, etwas Tomatenmark zur Mitte anhäufeln und Mozzarella darauf setzen. Basilikumblatt darauf legen und den Rand mit Ei-Streiche einpinseln. Teig überlappen und mit mehligter Gabel außen den Rand gut verschließen.

Zubereitung: Teigtaschen in leicht gesalzenem kochendem Wasser 2-3 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und in heißem Butterschmalz beidseitig leicht bräunen. Zwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit etwas Sahne angießen und leicht reduziere lassen. Tomaten in heißem Butterschmalz kurz anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Kalbsfond und Sahne angießen, Thymian unterheben.

Anrichten: Spinat auf Tellern als Bett anrichten, Teigtaschen darauf setzen, Tomaten rundum verteilen, mit Thymiansträußchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.33 Girandole al Salmone - Girandole mit Lachs

| | |
|---------------------------|-----------------------|
| 500 g Barilla Girandole | 300 g frischer Spinat |
| 200 g frisches Lachsfilet | Salz |
| 1 Schalotte | Pfeffer |
| 4 Schnittlauchhalme | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 30 g Butter | 1 cl Weißwein. |
| 12 cl Sahne | |

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte fein hacken und in Butter andünsten. Weißwein dazugeben, einkochen lassen, die Lachswürfel und die Sahne hinzugeben und weitere 2 Min. dünsten. Den Spinat in einen Topf mit Butter geben und garen, bis das Wasser verdampft ist. Die Girandole 6 Min. in Salzwasser kochen, abgießen und vorsichtig unter den Spinat und den Lachs mischen. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Min.

13.34 Gnocchi mit Spinat-Pesto

Spinat-Pesto

| | |
|--|----------------------------|
| 200 g Frühlingsspinat | 1/4 TL Salz |
| 1 Knoblauchzehe, geviertelt | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL Pinienkerne (ca. 10 g), evtl. geröstet | 4 1/2 EL Olivenöl |
| 2 EL Parmesan oder Pecorino, gerieben | 750 g Fertig-Gnocchi |
| 1 unbehandelte Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale | Salzwasser, siedend |
| | 3 EL Pinienkerne, geröstet |

Die Hälfte des Spinats, den Knoblauch und die Pinienkerne fein hacken oder im Cutter pürieren. Parmesan und Zitronenschale begeben, würzen. Öl nach und nach darunter rühren.

Gnocchi ca. 1 Min. kochen, 3 El Kochwasser unter das Pesto rühren. Den restlichen Spinat zu den Gnocchi geben, sofort abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Pesto mit den Gnocchi mischen, anrichten, die Pinienkerne darüber streuen.

Haltbarkeit: Spinat-Pesto (ohne Kochflüssigkeit) mit Öl bedeckt ca. 2 Tage im Kühlschrank.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 321 kcal / 1343 kJ; E 8 g, F 18 g, KH 31 g

13.35 Gratinierte Spinatcannelloni

| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 12 Cannelloni | 1 Ei |
| 300 g gehackter, tiefgekühlter Spinat | 4 EL geriebener Parmesan |
| 250 g Ricotta | 25 g Butter |
| 1 klein. Zwiebel | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeffer |
| 600 ml Tomatensoße | |

1. Cannelloni in sprudelndem Salzwasser al dente garen. Abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und nochmals abtropfen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Knoblauch und Zwiebel 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze und unter Rühren glasig dünsten.

3. In einer Kasserolle die restliche Butter zerlassen, Spinat zugeben und auftauen. Abtropfen, mit Zwiebel und Knoblauch im Mixer o.a. passieren, dann abkühlen lassen. A Backofen auf 200 °C vorheizen.

4. Ricotta zum Spinat geben, gut verrühren. Ei mit der Gabel verquirlen, zum Spinat geben. Die Mischung salzen, pfeffern und mit einem Löffel die Cannelloni damit füllen.

5. Eine Auflaufform einfetten und die Cannelloni nebeneinander legen. Mit Tomatensoße bedecken und mit Parmesan bestreuen. 15-20 Minuten im Ofen gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereitung:** 20 Minuten**Kochzeit:** 40 Minuten**13.36 Gratinierte Spinatgnocchi***Sie benötigen:*

1 Topf
 1 Auflaufform
 1 Schüssel
 1 Rührlöffel
 1 scharfes Messer
 1 Gabel

Für den Spinat

Olivenöl zum Braten
 4 mittl. Knoblauchzehen
 2 mittl. Zwiebeln
 150 g frischer oder tief gefrorener Spinat

Für die Gries- und Gnocchizubereitung:

1/2 l Milch 3,5% Fett
 40 g Butter
 eine Prise Salz
 150 g Maisgries
 30 g geriebener Pecorinokäse

30 g geriebener Parmesankäse
 3 Eier
 Salz und Pfeffer nach Wunsch
 eine Prise Muskatnuss
 ein wenig Mehl
 20 g geriebener Parmesankäse

Für die Soße:

4 EL Olivenöl
 150 g Spinat
 3 mittl. Knoblauchzehen
 4 Schalotten
 40 g geschälten Mandeln
 eine Prise Muskat
 eine Prise Salz u. Pfeffer
 1 Prise Oregano und Basilikumpulver
 30 g Pecorinokäse
 ein kleiner Schuss Madeira
 5 EL Creme fraîche
 20 geriebener Parmesankäse

Zubereitung des Spinats: Den Knoblauch und Zwiebeln klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbräunen, den Spinat dazu geben und 5 Min. auf mittlerer Flamme anbräunen und etwas kalt werden lassen.

Zubereitung der Gnocchi: Jetzt eine Schüssel nehmen und darin den Spinat, die Eier, die gelöste Butter geben und beim Bearbeiten der Eiermasse, geriebenen Pecorino, Parmesan, Emmentaler, der in kleine Stücke geschnittene Mozzarella, Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Wunsch, den in Würfeln geschnittenen gekochten Schinken, den kleingeschnittenen Salbei, die Crème Fraîche, die Brotkrume hinzufügen und 5 Min. ruhen lassen.

Mit dem fertigen Gemisch, (wenn das Gemisch ein wenig flüssig ist, dann etwas Semmelbrösel hinzu fügen) kleine Rollen von 1,5 cm Durchmesser bilden, (damit sie auf der Handfläche kleben, nehmen Sie ein wenig Mehl auf die Handfläche) in kleine Stücke von 2 cm schneiden und aus jedem die Form eines kleinen Astes bilden.

Auflaufformvorbereitung: Eine Auflaufform vorbereiten und die Gnocchi nebeneinander legen, den geriebenen Parmesan (20 g) darauf streuen, in einem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 10 Min überbacken und sowohl heiß als auch lauwarm servieren. (Man kann zu den Gnocchi auch eine Gemüsepaste servieren). Dazu passt ein Verdicchio oder ein

Soave classico.

Mengenangabe: 6 Personen:

Vorbereitungszeit: 45 Min.

13.37 Gratinierte Spinatpfannkuchen

Für den pikanten Pfannkuchenteig:

250 g Mehl

1 Prise Salz

4 frische Eigelbe

500 ml Wasser

4 frische Eiweiße

500 g Spinat

1 Zwiebel

2 EL Butter

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

geriebener Käse.

für die Füllung:

Das Mehl, das Backpulver und das Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier trennen, die Eigelbe in die Mulde geben und mit dem Mehl verrühren, dann die Milch nach und nach darunterühren, dabei dürfen keine Klümpchen entstehen, die Pistazien darunterühren. Den Teig etwa 1/2 Std. quellen lassen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig ziehen. Den Spinat sehr gut waschen und verlesen. Die Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Ofen auf 200 Grad C vorheizen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Die Spinatfüllung auf die Pfannkuchen verteilen und einrollen. Die Rollen in eine gerettete feuerfeste Form geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Verwenden Sie statt des Wassers Mineralwasser mit Kohlensäure für den Teig. Dadurch werden die Pfannkuchen lockerer.

Mengenangabe: 6 -8 Portionen

Arbeitszeit: ca. 50 Min.

Quellzeit: ca. 1/2 Std.

Je Portion: ca.: 270 kcal

13.38 Green Pie

Füllung

150 g Frischkäse mit Knoblauch und Kräutern

1 Ei, verklopft

300 g tiefgekühlte Erbsli

250 g Jungspinat, grob gehackt

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

2 ausgewallte Kuchenteige (ca. 32 cm Ø)

4 EL Pinienkerne

Frischkäse und Ei in einer großen Schüssel verrühren. Erbsli und Spinat daruntermischen, Füllung würzen.

Füllung auf die Teige verteilen, dabei einen Rand von je ca. 7 cm frei lassen. Pinienkerne über die Füllung streuen. Pies formen, dazu Die Teigränder wellenartig über den Belag legen. Pies auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 2 Stück

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Pro Person 1/2): 791 kcal / 3300 kJ; E 21 g, F 50 g, KH 65 g

13.39 Griechischer Spinatkuchen

5 Eier

Salz

7 EL kaltgepresstes Olivenöl

370 g Mehl

600 g TK-Blattspinat

1 Bd. Frühlingszwiebeln

400 g Feta (Schafskäse)

6 EL gehackter Dill

6 EL gehackte Petersilie

schwarzer Pfeffer

geriebene Muskatnuss

5 EL Butter

1/8 l Milch

5 EL Sesamsamen

Aus 1 Ei, 1/2 Tl Salz, 2 Esslöffeln Öl, Vs 1 lauwarmem Wasser und 350 g Mehl einen Teig kneten und 1 Stunde ruhen lassen.

Spinat antauen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Käse zerkrümeln. 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Spinat dazugeben, etwa 5 Minuten dünsten, abtropfen und abkühlen lassen und grob hacken. 4 Eier verquirlen, mit der Spinatmasse, Kräutern und Käse vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Butter und Milch zusammen erwärmen. Den Teig vierteln, auf einem bemehlten Tuch sehr dünn ausrollen und über dem Handrücken hauchdünn ausziehen.

Ein tiefes Backblech mit Öl einfetten. 2 Teigplatten mit überhängenden Rändern darauflegen und jede mit Milchmischung bestreichen. Spinatmasse daraufgeben, andrücken, die Teigränder darüber schlagen. Restliche Teigplatten darauf schichten, jede mit Milchmischung bestreichen. Mit Sesam bestreuen und auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen.

Mengenangabe: 1 Backblech

Zubereitungszeit: ca. 2 3/4 Std.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

13.40 Griechischer Spinatkuchen

TEIG:

500 g Mehl
1 TL Salz
4 EL Olivenöl
250 ml Wasser

oder:

2 Pakete tiefgekühlter Blätterteig à 300 g

BELAG:

1 kg Spinat

1 EL Salz
2 EL Olivenöl
1 klein. Zwiebel
375 g Feta-Käse
3 Eier
Petersilie
Dill
Öl zum Bestreichen
Mehl zum Ausrollen

Der echte griechische Blätterteig, als phyllo bekannt, wird so zubereitet: Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Öl und Wasser zugießen und mit den Händen oder einem Handrührgerät verkneten. Die Konsistenz soll fest, aber sehr elastisch sein. Wenn nötig, noch etwas Mehl zufügen. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Daraus acht Kugeln formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die erste Kugel sehr dünn ausrollen. Die Platte mit Öl bestreichen und darüber die nächste Kugel auswalzen, wiederum mit Öl bepinseln usw., bis alle 8 Teigkugeln ausgerollt sind. Die letzte Schicht ebenfalls mit Öl versehen. Den Teig auf ein kalt abgespültes Kuchenblech legen und einen Rand hochdrücken. (Wer wenig Zeit hat, kann dafür auch fertigen, tiefgekühlten Blätterteig verwenden. Die einzelnen aufgetauten Platten alle übereinander schichten und in der gewünschten Größe ausrollen.) Für den Belag den Spinat waschen und grob zerhacken. In kochendem Salzwasser nur kurz zusammenfallen lassen. Herausnehmen, dann die Flüssigkeit ausdrücken und das Gemüse abkühlen lassen. Olivenöl mit einer kleinen, gehackten Zwiebel sowie dem zerbröckelten Feta-Käse und 3 verschlagenen Eiern gut vermengen. Nicht salzen, denn der Käse ist würzig genug. Nur mit gehackter Petersilie sowie etwas Dill nach Geschmack abrunden. Den Blattspinat gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit der Käse-Eier-Masse bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

13.41 Grüne Lasagne**Zutaten**

1 kg frischer Blattspinat
(oder 700 g tiefgekühlt)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz

Pfeffer
Muskat
400 g Tomaten
250 g Schafskäse
2 Pkg. Béchamelsoße (500 ml)
200 g Lasagne Verdi (ohne Vorkochen)

Den frischen Spinat waschen (bzw. TK-Spinat auftauen). Zwiebel und Knoblauch-

zehen schälen und fein hacken. In heißem Olivenöl anschwitzen, Spinatblätter hineingeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Den Schafskäse stückig bröckeln. Etwas Béchamel in eine rechteckige feuerfeste Form (2 l Inhalt) geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagneplatten, abgetropften Spinat, Schafskäse und Tomaten einfüllen. Jede Schicht mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Sauce übergießen. Die oberste Schicht sollte aus Sauce und dem restlichen Schafskäse bestehen. Im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten abgedeckt und 15 Minuten offen backen.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.42 Grüne Pfannkuchen mit Sommergemüse

Für den Teig:

150 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
100 g Mehl
2 Eier, 1 Eigelb
20 g flüssige Butter
1/4 l Milch
1/8 l Mineralwasser
1 Prise Salz
4 EL Öl

1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
1 rote Paprika
2 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
etwas Rapsöl
3 EL Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Curry
Kresse

Für die Füllung:

Den Spinat in etwas Wasser bei milder Hitze auftauen. Währenddessen für die Pfannkuchen Mehl, Eier, flüssige Butter, Milch, Mineralwasser und eine Prise Salz zu einer glatten Masse verrühren und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Dann den Spinat unter den Teig heben und mit einem Stabmixer vermischen, so dass sich der Teig grün färbt. Öl in einer Pfanne erhitzen, vier dünne Pfannkuchen nach und nach ausbacken und im Backofen warm stellen. Das Gemüse putzen und würfeln bzw. in feine Streifen schneiden. Alles etwa für fünf Minuten in etwas Rapsöl anbraten. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver abschmecken. Die Pfannkuchen auf einen Teller geben, das Gemüse darüber verteilen und mit etwas Kresse garnieren. Dazu schmeckt ein frischer Sommersalat.

13.43 Grüne Pizzarolle

| | |
|---|---------------------------|
| 1-2 Romana-Salatherzen (ersatzweise Eissalat) | 1 1/2 EL Tomatenketchup |
| 125 g Wörishofner Käse (ersatzweise Gouda) | 3 EL Tomatenmark |
| 100 g Salami in dünnen Scheiben | 3 EL Rapsöl |
| 1 TL Oregano | 1 TL Salz |
| | 180 g TK-Spinat (gehackt) |
| | 300 g Mehl (Type 550) |

Käse und Salami 1/2 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Spinat auftauen lassen. Mehl mit Spinat, Salz und Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In 6 Teile teilen, dünn ausrollen in Größe einer Pfanne (ca. 26 cm). Pfanne stark erhitzen, die Teigfladen nacheinander von jeder Seite ca. 1 min backen. Backofen auf 150°C vorheizen. Tomatenmark, Ketchup und Oregano verrühren, Fladen damit bestreichen. Käse grob raffeln. Salami und Käse auf dem Teig verteilen. Salatblätter etwas flach drücken und darauf legen, zu festen Rollen aufrollen und mit der Nahtstelle nach unten auf ein Backblech legen. Im heißen Backofen 5-8 min erwärmen, in der Mitte durchschneiden, mit halbierten Papierservietten umwickeln und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

600 kcal / 2490 kJ

13.44 Grüne Spätzli

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 150 g frischer Winterspinat | 1 dl Milch, ca. |
| 250 g Mehl | 2 l Salzwasser |
| 1 TL Salz | Reibkäse |
| 3 Eier | Margarine oder Butter |

Vorbereiten: Spinat waschen, ohne abtropfen in einer Pfanne zugedeckt ca. 5 Minuten dämpfen. Gut ausdrücken und mit dem Wiegemesser sehr fein hacken.

Teig: Mehl und Salz mischen. Die Eier mit der Milch verklopfen und die ganze Flüssigkeit aufs Mal zugießen. Den Spinat darunterühren und den Teig kräftig klopfen, bis er Blasen wirft, glatt und glänzig ist. 1/2 Stunde ruhen lassen.

Zubereiten: Wasser aufkochen. Teig portionenweise durchs Passe-vite mit größtem Locheinsatz oder mit Hilfe des Spätzlers ins knapp siedende Wasser geben. Spätzli so lange ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit der Lochkelle herausnehmen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Evtl. mit Reibkäse und Margarine oder Butter servieren.

13.45 Hackfleisch-Spinat-Strudel

| | |
|------------------|---------------------------------|
| 250 g Mehl | 250 g Rinderhack |
| 125 g Butter | 1 Zwiebel |
| 2 Eier | 2 EL Sonnenblumenöl |
| Salz | 250 g Magerquark |
| Pfeffer | 100 g Weichkäse in Salzlake |
| 1 kg Spinat | Sonnenblumenkerne zum Bestreuen |
| 2 Knoblauchzehen | |

Mehl mit 50 g Butter, einem Ei, einer Prise Salz und 100 ml Wasser zu einem elastischen Teig verkneten, in Folie wickeln und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen. Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, mit Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen, grob schneiden und mit Salz, Pfeffer und ausgepressten Knoblauchzehen würzen. Rinderhack mit der klein gehackten Zwiebel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl anbraten. Quark mit Ei und Weichkäse mischen und unter das Hack rühren. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen, auf ein bemehltes Küchentuch legen und zu einem Rechteck ziehen. Die restliche Butter zerlassen und den Teig damit bepinseln. Zuerst den Spinat, dann die Hackmasse auf dem Teig verteilen, dabei an der langen Seite ca. 3 cm, an den schmalen Seiten ca. 1,5 cm freilassen. Den Teig mit Hilfe des Tuches zur freien Längsseite rollen und Naht schließen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Strudel mit der Nahtstelle nach unten auf das Backblech legen. Mit Butter bepinseln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.46 Hähnchen-Spinat-Quiche mit Käse-Eier-Milch

| | |
|--|-----------------------------|
| 30 g geschälte ganze Mandeln | 250 g Spinat |
| abgeriebene Muskatnuss | 1 Zwiebel |
| 50 g geriebener Gouda-Käse | 300 g Hähnchenfilet |
| 100 ml Milch | 4 Eier |
| Pfeffer | Salz |
| 2 EL Öl | 125 g Butter oder Margarine |
| 75 g geräucherter durchwachsener Speck | 250 g Mehl |

Mehl, Fett, 1 Prise Salz und ein Ei zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt 30 min kaltstellen. In der Zwischenzeit Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Speck in feine Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Speck und Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Fleisch und Spinat mischen. Restliche Eier, Milch und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Teig in der Größe der Form ausrollen und

in die Form legen, Rand fest andrücken. Gemüse- Hähnchen-Mischung auf dem Teig verteilen. Eier-Milch-Mischung darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad backen. Mandeln 15 min vor Ende der Backzeit über den Hähnchen-Spinat-Auflauf streuen.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 60
940 kcal / 0 kJ

13.47 Herzhaftes Quark-Törtchen

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1 Pkg. Backpulver | 150 g Magerquark |
| 125 g Schmand | 6 Eier (Größe M) |
| 300 g Mehl | weißer Pfeffer , frisch gemahlen |
| 1 TL getrocknete Petersilie | 1 Zwiebel |
| 5 EL Rapsöl | Salz |
| 5 EL Milch | 500 g junger Spinat |

Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat zufügen, kurz wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Eier in kochendem Wasser ca. 9 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und pellen. Für den Quark-Ölteig Quark, Milch, 1 Ei, Öl, Salz und Petersilie verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Nochmals mit bemehlten Händen gut durchkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle (ca. 18 cm Länge) formen. Rolle in 9 Scheiben schneiden. Scheiben auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Jede Scheibe in der Mitte leicht andrücken. Backbleche nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Gasherd: Stufe 2) ca. 12 Minuten backen. Inzwischen Schmand, restliches Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Gekochte Eier in Scheiben schneiden. Törtchen aus dem Ofen nehmen, je einen Klecks Schmand in die Mitte geben. Spinat darauf geben und mit je ca. 3 Eischeiben belegen. Törtchen bei gleicher Temperatur weitere 5-7 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit buntem Pfeffer bestreuen. Mit dem zweiten Backblech ebenso vorgehen. Törtchen noch warm servieren. Dazu schmeckt gut gekühltes dunkles Lager.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 75
je Portion: 290 kcal / 1210 kJ

13.48 Italienische Ostertorte mit Spinat

| | |
|--|----------------------------------|
| 500 g Mehl | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 500 g Ricotta (ital. Frischkäse) |
| 2 EL Olivenöl | 100 ml Milch |
| 450 g frischer Spinat | Geriebener Parmesan |
| 50 g gemischte frische Kräuter (z. B. Borretsch, Petersilie, Minze, Thymian) | Pfeffer |
| 1 Zwiebel | 2 EL Öl |
| | 6 Eier |

Mehl mit Salz, Olivenöl und 250 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 30 Min. ruhen lassen.

Spinat waschen, putzen, abtropfen lassen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, beides sehr fein hacken. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Ricotta, Milch, Parmesan, Spinat und Kräutern mischen. Salzen, pfeffern.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Teig halbieren, eine Hälfte ausrollen. Eine gefettete Springform (Ø 26 cm) damit auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Teig mit 1 EL Öl bestreichen.

Die Spinatmasse auf den Teig geben und 6 Mulden hineindrücken. Jeweils 1 Ei aufschlagen und in die Mulden geben. Den restlichen Teig ausrollen, die Torte damit bedecken und mit 1 EL Öl bestreichen. Die Oberfläche mit einer Nadel mehrmals einstechen. Im Ofen in ca. 60 Min. goldgelb backen. Kurz ruhen lassen, danach anschneiden und evtl. mit Thymian garniert servieren.

Mengenangabe: 12 Stücke

Zubereitung ca. 40 Min.

Ruhen ca. 30 Min.

Backen ca. 60 Min.

pro Stück: 310 kcal; E 17 g, F 13 g, KH 31 g

13.49 Käsespätzle mit Blattspinat

| | |
|---|----------------------------|
| 2 Packungen TK-Rahm-Blattspinat (à 300 g) | 200 g Butterkäse |
| 125 g Crème-fraîche mit Kräutern | 2 rote Zwiebeln |
| Salz | 3 EL Öl (+Öl für die Form) |
| Pfeffer | 350 g Spätzle |
| geriebene Muskatnuss | 4 EL Pinienkerne |

Den Spinat in 3-4 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen lassen. In einer Schüssel mit der Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Im Öl bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braun braten.

Die Spätzle in etwa 12 Minuten knapp gar kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Eine große flache Auflaufform leicht ölen und darin abwechselnd eine Schicht Spätzle, dann eine Schicht Spinat, 1/3 vom Käse und etwas Zwiebeln schichten. Diese Schichtung ein oder zwei Mal wiederholen. Mit Käse und den restlichen Zwiebeln abschließen.

Die Spinat-Käsespätzle im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Falls der Käse zu stark bräunt, mit Alufolie abdecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und nach dem Portionieren auf das Gericht geben.

Mengenangabe: 4 Personen

Backzeit ca. 20 Min.

Auftauzeit ca. 4 Std.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Nährwerte pro Portion: 772 kcal / 3230 kJ; E 28 g, F 45 g, KH 63 g

13.50 Käsknödel auf frischem Blattspinat

100-150 ml Milch

60 g Butter

6 alte Semmel

2-3 Eier

200 g Sennalpkäse

800 g Blattspinat

1 Schalotte

etwas Knoblauch

60 g Butter

Salz

Muskat

Butter zum Begießen

Milch mit 60 g Butter langsam erhitzen, Semmel klein würfeln. Die erwärmte Milch über die Semmelwürfel gießen, etwas abkühlen lassen, Eier und klein gewürfelten Sennalpkäse zugeben und durchkneten, 10 Min. ruhen lassen, abschmecken. Mit feuchten Händen Knödel abdrehen und ins kochende Salzwasser geben (Probeknödel!). Hitze reduzieren und die Knödel 10 -15 Min. ziehen lassen.

Gewaschenen Blattspinat ins kochende Wasser, ca. 2 Min. blanchieren. Eine gehackte Schalotte und etwas Knoblauch mit Butter anschwitzen und den Spinat abgetropft zugeben, umrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Die restliche Butter in einem Topf braun werden lassen. Spinat mittig auf dem Teller anrichten, die Knödel abgetropft auf den Spinat geben und die Butter darübergießen.

13.51 Kleine Spinatkuchen

1 Pkg. Backpulver

3 Stangen Petersilie

160 ml Milch

geriebene Muskatnuss

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

4 EL raffiniertes Rapsöl

| | |
|---|-------------------------|
| 60 g durchwachsener geräucherter Speck | 150 g Mehl |
| 1/2 klein. Gemüsezwiebel | 100 g Magerquark |
| 250 g Schnittspinat | 3 Eier |

Spinat verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Speck fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Speck knusprig anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Spinat zum Schluss zufügen und ca. 5 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist und keine Flüssigkeit mehr im Topf ist. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. 125 ml Milch, Eier und Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Quark, restliche Milch, das übrige Öl und 1/2 TL Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Quarkmasse kneten. Kleine Quicheförmchen (ca. 12 cm Durchmesser) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Quark-Öl-Teig ausrollen und 4 Kreise von 14-15 cm Durchmesser ausrollen. Förmchen mit dem Teig auslegen und mit Spinat füllen. Mit Eiermilch übergießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Gasherd: Stufe 3) 45-50 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 75

13.52 Kleine Spinatkuchen

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 250 g Schnittspinat | 150 g (Vollkorn-) Mehl |
| 1 Zwiebel | 1 TL Backpulver |
| 80 g Kochschinken zum Würfeln | 1 Tasse Milch (125 ml) |
| 100 g Magerquark | 3 Eier |
| 3 EL Milch | Salz, Pfeffer und Muskat |
| 3 EL Öl | Rapsöl |
| 1/2 TL Salz | |

Spinat verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anrösten. Spinat zufügen und etwa fünf Minuten dünsten, bis er zusammengefallen ist. Es sollte keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Kochschinken in Würfel schneiden.

Das Backpulver mit dem Mehl vermischen. Dabei muss es sich ganz fein verteilen. Den Quark mit Milch, Öl und Salz verrühren und nach und nach das gemischte Mehl unterkneten. Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese zu Kreisen etwa in Größe einer Untertasse ausrollen. Kleine Quicheförmchen (etwa 12 cm) mit Öl bestreichen und mit dem Teig auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die zweite Portion Milch mit Eiern und Gewürzen verquirlen. Die Quicheförmchen mit Spinat und Kochschinken füllen und die Eiermilch übergießen. Im vorgeheizten

Backofen bei 170 Grad 35 Minuten backen.

Tipp: o Die Eiermilch mit Petersilie oder Liebstöckel würzen. o Statt Kochschinken schmecken auch geräucherte Speckwürfel. o Die Mengenangaben passen auch für eine größere Quicheform.

13.53 Knusprige Spinatknödel

| | |
|------------------|---------------------------|
| 300 g Toastbrot | 150 ml Milch |
| 1 Bd. Petersilie | Salz, Pfeffer |
| 150 g Spinat | 2 Eier |
| 1 Zwiebel | 100 g Butter |
| 2 Knoblauchzehen | 100 g geriebener Parmesan |
| 1 EL Pflanzenöl | |

Entferne die Rinde des Toastbrots und schneide das Brot in Würfel. Zupfe dann die Petersilienblättchen von den Stängeln und hacke sie fein. Gib Petersilie und Brotwürfel in eine Schüssel.

Wasche den Spinat. Schäle Zwiebel und Knoblauch, hacke beides fein und brate den Mix im Öl glasig. Gib den Spinat dazu und brate ihn mit, bis er zusammenfällt. Gieße die Milch an und würze alles mit Salz und Pfeffer. Nimm die Mischung vom Herd und gieße sie über die Toastwürfel in die Schüssel.

Trenne die Eier. Vermische die Eigelbe mit der Brot-Spinat-Mischung. Schlage dann das Eiweiß steif und hebe es unter die Knödelmasse.

Bringe Wasser in einem großen Topf zum Sieden. Lege zwei große Stücke Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche. Teile die Knödelmasse in 2 Portionen. Schlage jede Portion in Folie ein und forme sie jeweils zu einer länglichen Rolle. Wickel die Rollen in Alufolie ein und lasse sie je Seite 30 Minuten im siedenden Wasser ziehen, wende sie dabei.

Nimm nun die Knödelrollen aus dem Wasser, lass sie kurz abkühlen und schneide sie in dicke Scheiben. Brate die Knödelscheiben in einer Pfanne mit Butter von jeder Seite goldbraun an.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 50 Minuten

13.54 Kräuter-Gnocchi

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 500 g Kräuter | 30 g geriebener Parmesan |
| 150 g Piemontesischer Ricotta | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g Brösel | 1.5 dl Brühe |
| 100 g Butter | 2 Eier |

Salbei

Für das Brett:
Mehl

Die Kräuter putzen, waschen, kochen, abgießen und auskühlen lassen. Wenn sie lauwarm sind ausdrücken und zerkleinern.

In einer Schüssel den Ricotta mit den Eiern, dem Parmesan und den Bröseln vermengen. Die Kräuter dazu geben. Salzen und den sehr fein gehackten Knoblauch druntermengen. Das Ganze sehr gut zu einer kompakten Masse verarbeiten. Auf einem bemehlten Brett aus der Masse kleinfingerdicke, 5 cm lange Stäbchen formen. Die Brühe zum Kochen bringen, die Stäbchen vorsichtig hineingeben und nach drei oder vier Minuten mit einem Siebschöpfer herausnehmen.

Den Backofen auf 210° vorheizen. Eine Form einfetten. 60 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen und einige Salbeiblätter darin erhitzen. Die Gnocchi in die Form geben und mit der Salbeibutter begießen. In den Ofen geben und 20 Minuten backen. Heiß in der Form zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung: 25 Minuten

13.55 Krapfen mit verstecktem Ei

Füllung

700 g Blattspinat (siehe Tipp), tropfnass
1 TL Bratbutter
200 g Champignons, in feinen Scheiben
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/3 TL Salz

wenig Pfeffer

wenig Muskat

1 rechteckig ausgewallter Blätterteig (ca.
25 x 42 cm)
4 Eier, hart gekocht, geschält
1 Ei, verklopft

Spinat in einer großen Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, abtropfen, gut ausdrücken, beiseite stellen.

Bratbutter in derselben Pfanne heiß werden lassen. Champignons, Zwiebel und Knoblauch goldbraun braten. Spinat daruntermischen, kurz mitbraten, würzen, auskühlen.

Teig quer in 4 gleich breite Stücke schneiden. Die Hälfte der Füllung auf der einen Hälfte der Teigstücke verteilen, dabei unten und auf den Seiten einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Je 1 Ei darauflegen, mit der restlichen Füllung bedecken. Teigränder mit Ei bestreichen, die freie Teighälfte darüberlegen, Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken. Krapfen mit dem restlichen Ei bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf einen mit Backpapier belegten Blechrücken legen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Statt frischen Blattspinat 550 g tiefgekühlten verwenden. Spinat auftauen, gut

ausdrücken.

Lässt sich vorbereiten: Füllung 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Stück

Backen: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Stück: 493 kcal / 2064 kJ; E 18 g, F 35 g, KH 26 g

13.56 Lasagne mit Spinat

Zutaten

250 g Lasagne (ital. Teigwaren)
600 g TK-Blattspinat
100 g Zwiebeln
200 g gekochter Schinken
1 EL Öl
1 Dos. (400 ml) geschälte Tomaten
Salz
Pfeffer

Thymian

Sauce

1/8 l Milch
125 g Sahne Schmelzkäse
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Eier

Lasagneplatten in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten 'al dente' (bißfest) kochen, anschließend gut abtropfen lassen. Blattspinat im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 3-4 langsam auftauen.

Zwiebeln und Schinken würfeln, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 goldgelb andünsten. Die geschälten Tomaten mit der Flüssigkeit hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen, im offenen Topf etwas einkochen lassen.

Für die Sauce Milch erhitzen, den Schmelzkäse unter kräftigem Rühren darin schmelzen. Die Sauce abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zuletzt die verschlagenen Eier hineinrühren. Die Zutaten schichtweise in eine gefettete Auflaufform füllen: Lasagne, Spinat, Schinken-Tomaten-Masse usw. Zum Schluß die Käsesauce über den Auflauf gießen. Im Backofen überbacken.

Schaltung: 200-220°C, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°C, Umluftbackofen ca. 30-35 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

13.57 Lasagne von Hackfleisch-Spinat und Tomaten mit Mozzarella überbacken

| | |
|--|---|
| 4 Stk. Champignons | 1/4 Frühlingszwiebel |
| 6 Stk. Nudelblätter (Fertigprodukt) | 1/16 l Rotwein, trocken |
| 10 g Butter | 1 Knoblauchzehe |
| Basilikum | 1/4 Zwiebel |
| Jodsalz, Pfeffer | 2 EL Tomatenpüree |
| Muskat | 60 g Mozzarella |
| 1 EL Rapsöl | 60 g Spinat |
| 1 TL Petersilie | 2 Strauchtomaten |
| 1 TL Schnittlauch | 240 g Hackfleisch (Rind / Schwein) |

Nudelblätter in leicht gesalzenem Wasser auf den Punkt kochen, kalt ablaufen lassen. Spinat vom Stiel abzupfen, gut waschen und in heißem Wasser kurz zusammenfallen lassen, gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden. Lauchzwiebel säubern und in Scheiben schneiden. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden und auch den Mozzarella in Scheiben schneiden. Hackfleisch in erhitztem Rapsöl mit Zwiebeln scharf anbraten. Dann Champignons, Lauchzwiebeln, Knoblauch dazugeben, kurz durchschwenken und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree, Schnittlauch, Petersilie dazu und mit Rotwein angießen, leicht einreduzieren. Ein Nudelblatt in eine gebutterte, feuerfeste Form legen, einen Teil des Spinats darauf geben, mit Muskat und Jodsalz würzen und darauf einige Tomatenfilets legen. Darüber einen Teil der Hackfleischsoße geben und mit einigen Mozzarellascheiben belegen. Ein weiteres Nudelblatt darüberlegen und in derselben Reihenfolge füllen, mit drittem Nudelblatt abdecken. Den Rest der Füllung in der angegebenen Reihenfolge darauf verteilen und anschließend im Ofen bei ca. 170-180 °C ca. 18-20 Minuten überbacken. Die fertige Lasagne mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 90

13.58 Lasagne-Pasticcio

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 Pkg. grüne Lasagne | 1 gehackte Zwiebel |
| 200 g Ricotta | 1 EL Tomatenmark |
| 400 g Spinat | 1 Ei |
| 200 g Rindergehacktes | geriebene Muskatnuss |
| 100 g geriebener Parmesan | Olivenöl |
| 50 g gehackter Bauchspeck | Salz |
| 20 g getrocknete Pilze | Pfeffer |
| einige Hühnerlebern | |

1. Pilze in lauwarmem Wasser einweichen, dann klein schneiden. Zwiebel in Öl

anbraten, dann Bauchspeck zugeben und leicht bräunen. Hackfleisch zufügen und anbraten. Salzen und pfeffern.

2. Hühnerlebern gut säubern und waschen, die Außenhaut und Fett entfernen. Abtrocknen, klein schneiden und zu dem Fleisch geben. Pilze, Tomatenmark und etwas Wasser zufügen. Das Ragout mindestens 30 Minuten garen.

3. Spinat kochen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. Spinat mit Ricotta, der Hälfte des Parmesans und dem Ei verrühren. Salzen und mit einer Prise Muskatnuss würzen.

4. Lasagne mit einem Schuss Öl kochen, damit sie nicht zusammenkleben. Abgießen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Eine Form einfetten und mit einer Lage Lasagne auslegen. Etwas Ragout hineingeben, mit Parmesan bestreuen, mit einer Schicht Ricotta und Spinat bedecken und mit einer weiteren Lage Nudeln belegen und so weiter, bis alle Zutaten verbraucht sind.

5. Backofen auf 220 °C vorheizen und, wenn er die Temperatur erreicht hat, Lasagne in den Ofen schieben. 20 Minuten backen, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde 15 Minuten

13.59 Lasagne mit Spinat

400 g Blattspinat

Zitronenpfeffer

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

50 g Butter

50 g Mehl

1/2 l Milch

Muskat

30 g Roquefort

30 g Pecorinokäse (oder Parmesan)

150 g milder Frühstücksspeck

9 - 12 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)

Fett für die Form

1. Elektro-Ofen auf 200° vorheizen. 2. Den Blattspinat gründlich waschen und verlesen, tropfnaß in einem großen Topf bei geringer Hitze zusammenfallen lassen, abtropfen und mit Zitronenpfeffer würzen. 3. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken. 4. Die Butter in einer Kasserolle schmelzen lassen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten und das Mehl auf einmal unterrühren. Die Milch leicht erwärmen und nach und nach zu der Mehlbutter gießen. Kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen, und bei geringer Temperatur weiterköcheln lassen. Mit Zitronenpfeffer und Muskat kräftig würzen. 5. Von der hellen Sauce 3 EL abnehmen, den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und damit verrühren. Den Pecorino reiben und ebenfalls unterrühren. Die Käsemischung zur übrigen Sauce geben und kräftig einrühren. 6. Frühstücksspeck in dünne Scheiben und diese in 2 cm breite Streifen

schneiden. 7. Eine rechteckige Auflaufform (etwa 20 x 30) fetten und als erste Schicht eine Lage Nudeln einlegen. Darauf jeweils 1/3 der Käsesauce, der Speckstreifen und des Spinats. Mit Nudeln bedecken, abermals Sauce, Speck und Spinat und Nudeln. Als letzte Schicht die Hälfte der übrigen Käsesauce dünn auf die Nudeln streichen, Darauf den restlichen Speck und Spinat verteilen. Die übrige Sauce mit dem Löffel so verstreichen, daß ein Teil des Spinats noch sichtbar bleibt. 8. Im Ofen 40 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Garzeit 40 Minuten

13.60 Linguine mit Spinat-Käse-Soße

| | |
|--|--|
| 500 g junger Spinat (ersatzweise tiefgekühlter Spinat) | Salz, Pfeffer |
| 3 EL Pinienkerne | Muskatnuss |
| 2 Schalotten | 500 g Linguine (sehr dünne Bandnudeln) |
| 1 Knoblauchzehe | 75 ml Brühe |
| 2 EL Olivenöl | 200 g Gorgonzolakäse |

Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen. Pinienkerne rösten.

Schalotten, Knoblauch abziehen, in Scheiben teilen, im Öl anbraten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Die Flüssigkeit abgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Brühe aufkochen, Käse hineinbröckeln, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen. Mit Spinat mischen. Mit Soße und Kernen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person: 720 kcal; E 29 g, F 27 g, KH 88 g

13.61 Makkaroni-Auflauf mit Spinat

| | |
|------------------|--------------------------------------|
| 1 TL Butter | 3 Knoblauchzehen |
| 600 g TK-Spinat | 100 g Zwiebeln |
| 400 g Makkaroni | 200 g Auberginen |
| Salz | 4 EL Olivenöl |
| 1 Zweig Rosmarin | 200 g Cocktailtomaten |
| 2 Zweige Oregano | 150 g Provolone (italienischer Käse) |

90 g Salami in Scheiben**Pfeffer**

Eine Auflaufform mit Butter fetten. Spinat auftauen lassen. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

Kräuter abbrausen, trockenschütteln, hacken. Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein hacken. Auberginen abbrausen, putzen, vierteln und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln und Auberginen darin ca. 2 Min. andünsten. Tomaten abbrausen, mit Spinat, Knoblauch zufügen und weitere 4 Min. dünsten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Käse in grobe Würfel schneiden und unter das Gemüse heben. Salami, Nudeln, Kräuter zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Auflaufform füllen und im Ofen etwa 25 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 25 Min.

Garen ca. 6 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Pers.: 680 kcal; E 32 g, F 28 g, KH 73 g

13.62 Malfatti

600 g Spinat

2 Eier +1 Dotter

250 g Mehl

1 Zwiebel

200 g Ricotta

1 Prise Muskatnuss

150 g Butter

Salz

120 g geriebener Parmesan

Pfeffer

Spinat gründlich putzen, waschen und ohne zusätzliches Wasser garen. Dann ausdrücken und hacken.

30 g Butter erhitzen. Zwiebel kreuzweise einschneiden und bei schwacher Hitze in der Butter anbraten. Zwiebel aus der Pfanne nehmen und Spinat, Salz und Pfeffer hineingeben. Spinat unter Rühren kurz anbraten und Pfanne vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

Ricotta zum Spinat geben, umrühren, die Hälfte des Parmesans, Muskatnuss, Eier, Dotter und nach und nach 200 g Mehl zugeben.

Zutaten gründlich zu einem glatten Teig verkneten, in walnussgroße Kugeln teilen und diese in Mehl wenden.

Reichlich Salzwasser aufkochen und einen Teil der Gnocchi hineingeben. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, wenn sie an die Oberfläche kommen und in einen vorgewärmten Terracotta-Topf geben. Mit dem Rest der Kugeln ebenso verfahren.

Backofen auf 150° vorheizen. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, auf die Malfatti gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Den Topf mit den Malfatti einige Minuten im Ofen ziehen lassen. Sofort servieren.

Sie können die Ricotta mit Mascarpone ersetzen, oder auch mit altbackenen Brötchen, die in Milch oder Sahne eingeweicht und ausgedrückt wurden.

Ein charakteristisches Gericht der Lombardei.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

13.63 Maultaschen

| | |
|----------------------------------|----------------------|
| <i>Nudelteig:</i> | 250 g TK-Blattspinat |
| 250 g Mehl | 150 g Rinderhack |
| 2 Eier | 1 Ei |
| Salz | Salz |
| 3 EL Wasser | Pfeffer |
| | ger. Muskatnuß |
| <i>Hack-Spinat-Füllung:</i> | Basilikum |
| 1 Brötchen, trockenes | 1 Eiweiß |
| Wasser | 1 1/2 l Rinderbrühe |
| 100 g durchw., gewürfelter Speck | 2 Zwiebeln |
| 1 Zwiebel | 30 g Butter |

Für den Nudelteig alle Zutaten mit dem Handrührgerät verkneten, kühl stellen.

Für die Füllung das Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Den gewürfelten Speck in einer Pfanne auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 auslassen. Die gewürfelte Zwiebel kurz dünsten. Spinat auftauen lassen, grob hacken. Mit Speck-Zwiebel-Gemisch, Rinderhack, Ei, Salz und Gewürze verkneten, gut abschmecken. Den Nudelteig dünn ausrollen, in Quadrate (10 x 10 cm) schneiden, auf jedes Quadrat 1 gehäuften EL Füllung geben. Die Teigblätter mit Eiweiß bepinseln, die Quadrate zusammenklappen, Ränder fest andrücken. Brühe erhitzen und die Maultaschen darin 10 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3-4 ziehen lassen, aber nicht kochen. Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden. Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Die Maultaschen in Suppenteller geben, mit etwas Brühe übergießen und die Zwiebelringe darübergeben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

Pro Portion: 700 kcal / 2934 kJ

13.64 Maultaschen

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Muskatnuss | 1-2 Brötchen (altbacken) |
| frisch gemahlener Pfeffer | 350 g Mehl |
| 200 g Hackfleisch | Salz |
| 2 EL gehackte Petersilie | 1 TL Essig |
| 2 EL Markenbutter | 3-4 frische Eier |
| 1 Zwiebel | 100 g Spinat (TK) |

Den Spinat auftauen lassen Die Eier mit drei Esslöffeln Wasser, Essig und etwas Salz mit einem Schneebesen verschlagen. Nach und nach das Mehl unterrühren, zum Schluss unterkneten. Der Teig muss fest und glatt sein. Dann ca. 30 Minuten zugedeckt oder in Folie gehüllt ruhen lassen. Für die Füllung die Brötchen einweichen und gut ausdrücken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brötchen, Zwiebel, die gehackte Petersilie und den Spinat darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und mit den Zutaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Teig ausrollen und in 15 x 15 cm große Quadrate ausstechen/ausradeln. Die Ränder mit Wasser oder Eiweiß einpinseln und jeweils etwas Füllung auf die Quadrate geben, zu einem Dreieck zusammenlegen und die Ränder fest andrücken. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten Maultaschen zuzubereiten. Sie können in Brühe gegart oder in der Pfanne gebraten werden. Sie schmecken vorzüglich mit gebratenen Zwiebeln, mit Käse überbacken oder mit flüssiger Butter oder Sauce.

Mengenangabe: 4 Personen

692 kcal / 2884 kJ

13.65 Maultaschen mit Spinat

Teig

350 g Mehl
150 g Mondamin
50 g Hefe
1 TL Zucker
gut 1/8 l Milch
1 gestr. TL Salz
100 g Fett
1 Ei

Füllung

500 g Spinat
125 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
1 Brötchen
40 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer
Muskat

Aus den ersten Zutaten einen geschmeidigen Hefeteig arbeiten. Für die Füllung Spinat waschen, kurz aufkochen, abtropfen lassen und grob hacken. Hackfleisch, Ei, eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, gewürfelten, ausgebratenen Speck, feinwürfelig geschnittene Zwiebel mit Spinat vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und

abgeriebener Muskatnuß pikant abschmecken. Hefeteig dünn ausrollen, Teigstücke ausstechen, mit Füllung belegen, zusammenklappen und gut festdrücken. Die aufgegangenen gefüllten Taschen in Salzwasser kochen oder schwimmend in Fett abbacken. Recht heiß mit grünem Salat oder in Fett gerösteten Semmelbröseln servieren. Das schmeckt gut.

13.66 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße

| | |
|--|-------------------------------|
| 200 g TK-Blattspinat | 1 EL Öl |
| 60 g gekochter Schinken | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 100 g Knollensellerie |
| Pfeffer | 1 Möhre |
| 250 g frischer Nudelteig (aus dem Kühlregal) | 100 g Porree |
| 1 Eiweiß | 1 EL Tomatenmark |
| 300 g Rinderhack | 250 ml Fleischbrühe (instant) |

Spinat auftauen, ausdrücken, hacken. Schinken würfeln, zufügen, salzen, pfeffern. Teig dünn ausrollen, Kreise (Ø 8 cm) ausstechen. Füllung auf eine Hälfte der Kreise geben, Ränder mit Eiweiß bepinseln, zusammenklappen, mit einer Gabel festdrücken. Hack im Öl anbraten, Knoblauch abziehen, dazupressen. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen, würfeln, mit Mark zufügen. Mit Brühe ablöschen, 10 Min. köcheln. Abschmecken.

Maultaschen in kochendem Salzwasser ca. 12 Min. garen. Herausheben, mit Soße anrichten

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 12 Min.

pro Person: 440 kcal; E 33 g, F 25 g, KH 58 g

13.67 Maultaschen mit Spinatfüllung

| | |
|--------------------|-------------------|
| 300 g Mehl | 50 g Speck |
| 5 Eier | 200 g Hackfleisch |
| 1 TL Öl | Pfeffer |
| Salz | Muskat |
| 200 g Spinat | 2 EL geh. Kräuter |
| 260 g Zwiebeln | 1 Eigelb |
| 3 Sch. Toastbrot | 1.5 l Brühe |
| 100 ml heiße Milch | 20 g Butter |

Mehl durchsieben, eine Mulde eindrücken. 3 Eier, Öl, 2 EL Wasser, Salz hineingeben, zu einem Teig verkneten, in Folie gewickelt 60 Min. ruhen lassen. Spinat putzen, waschen, in Salzwasser blanchieren, herausnehmen. Abschrecken, abtropfen lassen, ausdrücken und hacken. Die Zwiebeln abziehen, eine hacken, Rest in Ringe schneiden. Toast in Milch einweichen. Speck würfeln, mit Hack, Spinat, ausgedrücktem Toast, Zwiebelwürfeln, 2 Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern verkneten. Nudelteig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und Rechtecke (6x12 cm) ausradeln. Jeweils auf eine Hälfte 1 EL Füllung setzen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die Teigränder damit bepinseln. Freie Teighälften über die Füllung klappen, Ränder fest andrücken. Brühe aufkochen, Taschen darin 15 Min. ziehen lassen. Zwiebelringe in heißer Butter goldgelb rösten. Taschen herausheben, mit Zwiebelringen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Pers. ca.: 690 kcal; E 34 g, F 28 g, KH 75 g

13.68 Österlicher Spinatkuchen

1 Pkg. Kuchenteig (ca. 450 g),
berechnet für eine Springform von 24 cm
Ø

Füllung

500 g gerüsteter, roher Blattspinat,
8 Spinatblätter zur Seite legen
200 g Sbrinz, gerieben
200 g Schinken, fein gehackt

1 dl Rahm
50 g Pinienkerne oder
geschälte, gehackte Mandeln
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 Eiweiß, steif geschlagen
8 klein. Eier
Margarine zum Einfetten der Form
verdünntes Eigelb, zum Bestreichen

Für den Deckel des Kuchens 1/3 des Teiges rund auswallen und in der Größe der Form exakt ausschneiden, zwischen Klarsichtfolie kühl stellen. Den restlichen Teig ca. 2 mm dick auswallen und die gefettete Form bis 1 cm unter den Rand damit auslegen, Teigboden einstechen, Form kühl stellen. Restenteig für Verzierungen verwenden.

Den rohen Spinat mit dem Wiegemesser portionenweise fein hacken, mit dem Sbrinz, dem Schinken, Rahm und Pinienkernen oder Mandeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Eiweiß steif schlagen, sorgfältig mit der Spinatmasse mischen, sofort bis ca. 1 cm unter den Teigrand satt in die Form füllen.

Mit einem Löffel in jede Rosette eine eigrosse Vertiefung anbringen. Mit den zur Seite gelegten Spinatblättern auslegen. Ein Ei nach dem ändern sorgfältig in die Vertiefung gleiten lassen. Mit Vorteil werden die Eier zuerst in eine Tasse aufgeschlagen. Sind die Eier zu groß, nicht alles Eiweiß hineinfließen lassen.

Den vorstehenden Teig auf die Füllung legen, sorgfältig mit etwas Wasser bestreichen und den Teigdeckel auflegen, ebenfalls bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, darauf achten, dass dies nicht über den eingefüllten Eiern geschieht. Kuchen

sofort backen.

Backen: ca. 40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Evtl. Oberfläche nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.

Tipp: Anstelle von rohem Spinat können auch 600 g tiefgekühlter Blattspinat verwendet werden. Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken, grob hacken.

13.69 Palatschinken Trikolore

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| <i>Palatschinkenteig:</i> | 1 kg Blattspinat |
| 4 Eier | 1 Zwiebel |
| 120 g Mehl | 300 g geschälte Paradeiser |
| 1 l Milch | 1 zerdrückte Knoblauchzehe |
| 1 Prise Salz | 4 EL geriebener Emmentaler |
| eventuell etwas Mineralwasser | 150 g Frischkäse |
| Fett zum Backen | 50 g Butter |
| <i>Fülle:</i> | Salz |
| | Pfeffer |

Milch mit Eiern und Salz gut versprudeln, Mehliterrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen. Inzwischen Spinat waschen, zerkleinern, in Butter etwas dünsten und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel klein schneiden, in Butter glasig anlaufen lassen, Paradeiser zerkleinern, begeben und kurz dünsten. Frischkäse cremig aufrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und einen Schöpflöffel Palatschinkenteig eingießen, dabei die Pfanne schwenken, Temperatur reduzieren. Sobald die Oberfläche der Palatschinke fest wird, wenden und fertig backen. Warm halten.

Die 1. fertige Palatschinke auflegen, mit Spinat dünn bestreichen, die 2. Palatschinke darauf legen, mit Frischkäse dünn bestreichen, darauf die 3. Palatschinke legen, diese wird mit Paradeisern belegt und eng zusammengerollt. So verfährt man mit allen Palatschinken. Die gerollten Palatschinken werden in eine feuerfeste Form gelegt, mit Reibkäse bestreut und kurz überbacken. Vor dem Servieren schneidet man sie in ca. 3 cm breite Scheiben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.70 Penne mit frischem Spinat an Käseschaum

| | |
|--|----------------------------|
| <i>TEIGWAREN</i> | 1 EL Butter oder Margarine |
| 300-400 g Penne rigate (siehe Hinweis) | <i>KÄSESCHAUM</i> |
| Salzwasser | |

3 frische Eigelb
 1/2 dl Weißwein
 1 Vollrahm (1,8 dl)
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 1/4 TL Salz

1/4 TL Muskat
 Pfeffer aus der Mühle
 100 g Parmesan, frisch gerieben
 150 g Frühlingsspinat

Teigwaren: im siedenden Salzwasser ganz knapp al dente kochen. Penne abgießen, ohne abzutropfen sofort wieder in die Pfanne zurückgeben. Butter oder Margarine daruntermischen, zugedeckt beiseite stellen.

Käseschaum: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mit den Schwingbesen des Handrührgerätes oder von Hand im nicht zu heißen Wasserbad zu einer dicklichen, schaumigen Creme aufschlagen. Parmesan zugeben, weiter schlagen, bis sich der Käse gut verteilt hat und die Soße heiß ist.

Fertig zubereiten: Den abgetropften rohen Spinat unter die heißen Teigwaren mischen, auf der warmen Herdplatte zugedeckt ca. 2 Min. garen, bis der Spinat etwas zusammengefallen ist.

Servieren: Penne in eine vorgewärmte Schüssel geben, Käseschaum darüber verteilen.

Hinweis: Unter Penne rigate versteht man die gerillten Penne. Vorteil: Die Soße haftet besser als an den glatten Teigwaren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.71 Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung

Für den Teig:

20 g Buchweizen
 20 g Dinkel
 60 ml Milch
 1 Pr. Salz
 1 Pr. Muskat
 1 Ei
 Kokosfett zum Braten

Für die Füllung:

50 g Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 10 g Butter
 125 g Spinat
 Salz
 Pfeffer
 1 TL Oregano
 40 g Ricotta

Buchweizen anrösten, bis er aromatisch duftet, abkühlen lassen und zusammen mit dem Dinkel fein mahlen. Mehl mit Milch, Salz und Muskat verrühren und 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Spinat waschen, putzen, zugeben und 5 Min. mitdünsten lassen, bis die Blätter zusammenfallen.

Ricotta mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und unter den Spinat mengen.

Das Ei in den Teig rühren. Das Kokosfett erhitzen und aus dem Teig einen Pfannku-

chen backen. Pfannkuchen mit der Spinat-Ricotta-Masse füllen und aufrollen.

13.72 Pfannkuchensäckchen

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1 l Milch | 1 Bd. Schnittlauch |
| 1 dünne Stange Porree | 2 Bd. Basilikum |
| 300 g Frischkäse/Doppelrahmstufe | 1 Bd. Petersilie |
| Salz | 1 mittelgroße Zwiebel |
| 225 g Mehl | 300 g frischer Blattspinat |

Spinat verlesen, waschen, mit kochendheißem Wasser überbrühen, ausdrücken und feinhacken. Zwiebeln pellen und feinhacken. Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Milch, Mehl und Salz verrühren und etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Frischkäse in einem Sieb abtropfen lassen. Porree putzen, halbieren, gründlich waschen, blanchieren und abschrecken. 3 Eier unter den Teig rühren. Butterschmalz erhitzen, eine Suppenkelle Teig in die Pfanne geben und Pfannkuchen von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Frischkäse mit Spinat, Zwiebel, Hälfte des Basilikums, Eigelb und Meerrettich verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Butter mit Salz, Pfeffer und restlichen Kräutern verrühren. Porree in ca. 20 cm lange Streifen schneiden. Jeweils 1 EL Füllung auf die Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen zu Säckchen formen und mit Porreestreifen zubinden. Jedes Säckchen auf ein Stück Alufolie setzen, einen TL Kräuterbutter zugeben und gut einwickeln. Pfannkuchensäckchen ca. 15 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden. Restliche Kräuterbutter dazu reichen.

Mengenangabe: 8 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 45
486 kcal / 2033 kJ

13.73 Pikante Tarte mit Spinat

| | |
|--------------------------------|-------------|
| 1 Pikante Tartes - Grundrezept | 20 g Butter |
| 500 g Spinat | Muskat |
| 1 klein. Zwiebel | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeifer |

Den Spinat verlesen, putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides in der Butter in einem Topf glasig dünsten. Den tropfnassen Spinat hineingeben, im geschlossenen Topf in 5 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Belegen abtropfen lassen.

13.74 Pilztarte mit Spinat - und Parmaschinken

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 250 g Mehl | 50 g Schalotten |
| 100 g gemahlene Haselnüsse | Salz |
| 5 Eier | Pfeffer aus der Mühle |
| 240 g Butter | 1/8 l trockener Weißwein |
| 1 kg Spinat | 150 g Parmaschinken |
| 250 g Steinpilze | 200 ml Schlagsahne |
| 750 g Champignons | 150 g Crème fraîche |
| 2 B Schnittlauch | Cayennepfeffer |

Mehl und gemahlene Haselnüsse auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb hineingeben und 200 g Butter auf dem Rand verteilen. Alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in eine Tarte-Form (28 cm Y) drücken und abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser erkalten und gut abtropfen lassen. Pilze putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Schalotten in der restlichen Butter glasig dünsten. Pilze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 3 -4 Minuten garen. Mit Weißwein ablöschen, einmal aufkochen lassen. Die Pilze in einen Durchschlag geben und den Pilzfond auffangen. Parmaschinken in Streifen schneiden.

Tarteboden mit Spinat, Pilzen und Parmaschinken belegen. Pilzfond mit Sahne, Crème fraîche, Schnittlauch und den restlichen Eiern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eiersahne über die Pilze geben, auf den Boden des auf 175° vorgeheizten Backofens legen und 30 bis 35 Minuten garen. Heiß oder kalt servieren.

13.75 Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| <i>Für den Teig:</i> | 100 g Endivien |
| 380 g Mehl | 100 g Spinat |
| 130 g Hartweizengrieß | 150 g Stracchino (Frischkäse) |
| 25 g Hefe | 5 EL Olivenöl |
| Salz | 1 Knoblauchzehe |
| <i>Für den Belag:</i> | 1 scharfe rote Peperoni |
| 100 g Lauch | Salz |

Hefe und etwas Salz in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zum Mehl und Grieß geben und 200 ml Wasser zugeben. Zutaten gut verkneten, bis ein elastischer, glatter Teig entsteht. Eine Kugel formen, kreuzweise einschneiden, in ein sauberes Tuch wickeln und eine Stunde gehen lassen.

Spinat gründlich waschen und abtropfen. In einem Topf einen EL Öl erhitzen und Knoblauch mit Peperoni anbraten. Spinat zugeben und zehn Minuten dünsten. Lauch waschen und nur den weißen Teil in dünne Scheiben schneiden. Endivien putzen und grob hacken. In einem anderen Topf einen EL Öl erhitzen, Endivien und Lauch anbraten. Spinat zugeben, umrühren und mit Salz abschmecken. Nach der Ruhezeit, den Teig etwas kneten, dann zu einer Scheibe von 28 cm Durchmesser ausrollen. Ein rundes Pizzablech von der gleichen Größe wie die Pizza einfetten und Teig drauflegen. Nochmals 40 Minuten gehen lassen. Nach der Ruhezeit, Backofen auf 220° vorheizen, Teig mit dem Gemüse belegen und mit dem restlichen Öl begießen. Im Ofen 20 Minuten backen. Inzwischen Stracchino zerbröckeln. Pizza aus dem Ofen nehmen, Oberfläche mit dem Käse bestreuen und im Ofen weitere zehn Minuten backen. Pizza aus dem Ofen sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 35 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 1 Stunde 40 Minuten

13.76 Rahmspinat mit Ei im Nudelnest

| | |
|------------------------------|--|
| 250 g TK-Spinat | 100 ml Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 Schalotten | 150 g Schlagsahne |
| 1 Knoblauchzehe | Salz, Pfeffer |
| 50 g Butter und | ger. Muskatnuss |
| Butter für die Formen | 250 g schmale Nudeln |
| 1 EL Mehl | (z.B. Tagliatelle oder Spaghetti) |
| 50 ml Weißwein | 8 Eier |

Spinat auftauen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln, in 20 g Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben, noch etwa 1 Minute andünsten. Mit Wein ablöschen, Brühe und Sahne angießen. Sauce 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken. Zu 8 Nestern eingerollt in die Mulden eines gefetteten Muffin-Blechs oder in ofenfeste Tassen setzen. Ofen auf 160 Grad heizen. Je 1 Ei vorsichtig auf jedes Nudelnest gleiten lassen. Darauf achten, dass die Eigelbe unbeschädigt bleiben. Eier im Nudelnest 10-12 Minuten im Ofen stocken lassen. Spinat ausdrücken, mit Sahnesauce und übriger Butter fein pürieren. Spinat noch mal abschmecken. Nudelnester aus dem Ofen nehmen, vorsichtig herauslösen, salzen, pfeffern. Mit Spinat servieren. Evtl. mit Parmesan garnieren.

Als Menü: - Schnittlauchnocken in Rote-Bete-Bouillon - Rahmspinat mit Ei im Nudelnest - Waldmeister-Parfait mit Pfirsichgrütze

Mengenangabe: 4 Portionen

13.77 Ravioli della Val Pusteria

500 g Roggenmehl
30 g weiche Butter
1 Ei
Milch

500 g Spinat
250 g Schmalz
Kümmel
Salz

1. Spinat putzen, harte Stiele entfernen, waschen und abtropfen lassen. Butter zerteilen.
2. Spinat ohne zusätzliches Wasser zusammenfallen lassen, salzen. Ausdrücken und hacken, eine Prise Kümmel zugeben.
3. Mehl und Salz auf die Arbeitsfläche sieben, eine Mulde bilden. Ei und Butter zufügen, verrühren. Soviel Milch zugießen, bis ein glatter Nudelteig entsteht.
4. Teig gut verkneten und dünn ausrollen. In 5-6 cm lange Quadrate schneiden.
5. Ein Häufchen Füllung auf jedes zweite Quadrat geben, mit einem weiteren Nudelquadrat zudecken und Ränder zusammendrücken. Mit dem Teigrädchen nachschneiden.
6. Schmalz in der Pfanne erhitzen und die Ravioli braten. Abtropfen lassen, auf Küchenpapier legen, danach heiß servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

13.78 RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA RAVIOLI MIT SPINAT- RICOTTA-FÜLLUNG

250 g Mehl, ca.
1/2 TL Salz, ca.

2 Eier

1000 g Spinat

Salz

250 g Ricotta oder Schichtkäse

2 Eier

100 g frisch geriebener Parmesan

50 g frisch geriebener Pecorino

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

500 g reife Fleischtomaten

1 Zwiebel

100 g Butter

100 g Sahne

Basilikum

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in eine in die Mitte gedrückte Vertiefung Salz und Eier geben. Zunächst mit einer Gabel verrühren, dann nach und nach mit den Händen zu einem glänzenden, elastischen Teig verarbeiten. Den Nudelteig dünn

ausrollen. In gleichmäßigen Abständen von acht Zentimetern mit einem Esslöffel Häufchen der Füllung setzen. Dabei darauf achten, dass parallele Reihen entstehen. Längsstreifen so breit abschneiden, dass eine Reihe Füllung mit einer Lage Teig abgedeckt werden kann. Rund um die Füllung den Teigdeckel gut festdrücken. Mit dem Messer oder Teigrädchen ausschneiden. Für die Füllung den gut abgetropften und ausgedrückten Ricotta oder Schichtkäse (Magerquark) zerbröckeln. Geputzten, von allen Stielen befreiten Spinat in Salzwasser zusammenfallen lassen und eiskalt abschrecken, damit er schön grün bleibt. Mit einem Messer fein schneiden und mit dem Quark, den beiden Käsesorten, Eiern und Gewürzen zu einer geschmeidigen Farce mischen. Die Ravioli etwa fünf bis sieben Minuten in reichlich Salzwasser garkochen. Mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Mit einer Sauce umgießen, die folgendermaßen zubereitet wird: Gehackte Tomaten und Zwiebel in einem reichlich bemessenen Löffel Butter andünsten. Mit Sahne auffüllen, salzen und pfeffern. Eine Viertelstunde leise köcheln. Durch ein feines Sieb passieren. Mit der restlichen, eiskalten Butter aufschlagen.

Mengenangabe: 10-12 Portionen

13.79 Ravioli mit Fleisch und Spinat

Für den Teig:

300 g Mehl
3 Eier
Salz

1 Ei
3 EL geriebener Parmesan
1 Prise Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Für die Füllung:

300 g Spinat
150 g gehackter Schmorbraten
70 g Bries
1 EL Weinessig

Zusätzlich:

70 g Butter
30 g geriebener Parmesan

1. Das Bries 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, das Wasser mehrmals wechseln. Einen Liter Wasser aufkochen, leicht salzen und einen Esslöffel Essig zugeben. Bries zehn Minuten darin köcheln, abgießen und abkühlen lassen. Die Außenhaut abziehen und das Bries hacken.

2. Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und zugedeckt im Topf ohne zusätzliches Wasser zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. In eine Schüssel geben, Fleisch, Bries, Ei, Parmesan, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zufügen. Alle Zutaten gut vermengen. Die Schüssel in den Kühlschrank stellen.

3. Mehl aufhäufen, eine Mulde hineindrücken, Eier und etwas Salz in die Mulde geben. 15 Minuten mit den Händen kneten bis ein glatter, fester Teig entsteht.

4. Mit dem bemehlten Nudelholz dünn ausrollen. Ausgerollten Teig in 5 cm große

Quadrate schneiden und in die Mitte jeweils einen Löffel Füllung geben. Ränder mit etwas Wasser anfeuchten, Nudeln falten und Ränder gut andrücken.

5. Reichlich Salzwasser aufkochen und Ravioli darin garen. Zusätzliche Butter zerlassen. Ravioli abgießen und mit zerlassener Butter und Parmesan überziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 1 Stunde 40 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

13.80 Ravioli mit Spinat und Zucchini

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 2 Zwiebeln (à 30 g) | 3/8 l Milch |
| 80 g Butter oder Margarine | 100 g ger. Emmentaler |
| 600 g TK-Blattspinat | 3-4 EL Weißwein |
| 1/4 l Brühe (Instant) | 500 g Zucchini |
| Salz, Pfeffer, Muskat | 1-2 Pkg. Ravioli (375 g) |
| 20 g Mehl | 1/2 Bd. Petersilie |

Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 30 g Butter oder Margarine glasig dünsten. Spinat dazugeben, mit 1/8 l Brühe auffüllen und den Spinat bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 30 g Butter oder Margarine zerlassen, das Mehl darin anschwitzen und mit der Milch auffüllen. Den Käse dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 7 Minuten kochen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Weißwein würzen. Zucchini waschen in Scheiben schneiden und in der restlichen Butter oder Margarine andünsten. Die restliche Brühe dazugießen, Zucchini 2 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in die Soße geben, 4 Minuten darin garen und eventuell nachwürzen. Petersilie hacken, über die Ravioli streuen und mit Spinat und Zucchini servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 531 kcal / 2222 kJ; E 22 g, F 30 g, KH 36 g

13.81 Ricotta-Spinat-Dorati

1 Portion Dorati-Teig (siehe Grundrezept) (ca. 250 g), aufgetaut, abgetropft

FÜLLUNG

250 g Ricotta

100 g geriebener Parmesan

1 Pkg. tiefgekühlter gehackter Spinat

1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Ei

10 Scheib. rohen Schinken

1 dl Gemüsebouillon

2 Rollen Pastateig
Salzwasser, siedend

2 EL Öl

Ofen vorheizen, ein mit Backpapier belegtes Blech und Teller vorwärmen. Zwiebel fein hacken. Champignons in Scheiben schneiden. Öl warm werden lassen. Zwiebel, Champignons und Blattspinat begeben, ca. 3 Min. andämpfen. Käse und Wasser daruntermischen, würzen, ca. 8 Min. zugedeckt köcheln. Pastateige entrollen, in je 8 Rechtecke schneiden. Teigblätter ca. 2 Min. al dente kochen, abtropfen, Öl daruntermischen. 8 Teigblätter auf dem Backpapier auslegen. Füllung auf den Teigblättern verteilen. Mit restlichen Teigblättern bedecken.

Teigblätter kreuzweise einschneiden, Ecken nach außen klappen, Ravioli bis zum Servieren warm stellen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Füllung

pro Person: 383 kcal / 1600 kJ; E 14 g, F 21 g, KH 34 g

13.84 Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat

150 g Roggen, fein gemahlen

100 g Weizen, fein gemahlen

Salz

1 EL Sonnenblumenöl

2 Eier

3 EL Wasser lauwarmes

500 g Kürbis (geputzt gewogen)

Saft von 1 Zitrone

300 g Blattspinat

2 Knoblauchzehen

1 Bd. Basilikum

Salbeiblätter einige frische

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

0.5 TL Ingwerpulver

200 g Pecorino, frisch gerieben

250 g Sahne

125 ml Milch

etwas Mehl Für die Arbeitsfläche:

150 g Mozzarella

1. Für den Nudelteig die beiden Mehlsorten mit 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel mischen. Das Öl, die Eier und das Wasser dazugeben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig soll weich sein, aber nicht an den Händen kleben. Bei Bedarf etwas lauwarmes Wasser oder Mehl unterarbeiten.

2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Pergamentpapier wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen den Kürbis schälen, von allen Kernen befreien und fein raspeln. Die Raspel mit dem Zitronensaft mischen. Den Spinat von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Den Spinat dann in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Den Spinat in einem Sieb gründlich abtropfen lassen und grob zerkleinern.

4. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.

5. Das Gemüse, den Knoblauch und die Kräuter mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Ingwer abschmecken.
6. Für die Sauce den Pecorino mit der Sahne und der Milch in einem Topf mischen und bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Pecorino geschmolzen ist.
7. Den Nudelteig noch einmal durchkneten und in Portionen teilen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche oder in der Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen. Wenn Sie die Nudelmaschine verwenden, geben Sie den Teig durch die weiteste Walzenöffnung, bis er glatt ist. Formen Sie ihn anschließend, etwa 4 Stufen enger, zu Platten.
8. Eine größere feuerfeste Form mit etwas Sauce ausgießen. Die Teigplatten und die Kürbismischung nun lagenweise in die Form schichten. Dabei jeweils über die Kürbismasse etwas Sauce gießen. Die letzte Schicht soll aus Teigplatten bestehen. Die restliche Sauce über die Lasagne gießen.
9. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lasagne mit dem Mozzarella belegen.
10. Die Lasagne in den Backofen (Mitte) geben. Den Ofen auf 220 ° stellen und die Lasagne etwa 45 Minuten garen, bis die Oberfläche gebräunt ist. Schmeckt auch mit fertig gekauften Lasagneblättern.

Mengenangabe: 6 Portionen
 Zubereitungszeit 135 Minuten
 2200 kJ

13.85 Rohe Spinatwähe

| | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| Teig und Blechgröße siehe Grundrezept | 3 EL Maizena |
| <i>Füllung</i> | 3 Eier, verklopft |
| 500 g frischer Spinat | 2 Knoblauchzehen, gepresst |
| 2 Pfefferminztee-Blättchen | Salz |
| | Pfeffer |
| <i>Guss</i> | Muskat |
| 2 dl Rahm oder Kaffeerahm | 100 g Speckwürfeli |

Spinat erlesen, dabei grobe Stiele entfernen, waschen, gut abtropfen lassen, dann mit einem großen Messer etwas zerkleinern, anschließend mit dem Wiegemesser fein hacken. Zerriebene Pfefferminze beifügen, alles mit dem gut verquirlten Guss vermischen, evtl. nachwürzen. Das Backblech mit dem Teig auslegen, Teigboden dicht einstechen, Füllung darauf verteilen, die rohen Speckwürfeli drüberstreuen, Wähe sofort backen.

Backen: 25-35 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

13.86 Salami mit Spinat auf Crêpes

| | |
|-------------------------------------|--|
| 300 ml Milch | 800 g Blattspinat |
| 100 g saure Sahne (20% Fett) | Salz, Mineralwasser |
| 40 g Butter | 3 Eier |
| 1 Knoblauchzehe | 120 g Mehl |
| 1 klein. Zwiebel | 100 g Rindersalami in dünnen Scheiben |

Mehl mit den Eiern verrühren. Nach und nach Milch untermischen. Den Teig mit einer Prise Salz würzen und kurz quellen lassen. Inzwischen Spinat putzen, verlesen und waschen. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Spinat ins kochende Wasser geben, einmal aufwallen lassen und dann abgießen und ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. 10 g Butter in der Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, dann Spinat und Salamistreifen zugeben. In einer anderen Pfanne einen Teelöffel Butter erhitzen. Den Teig mit einem Schuss Mineralwasser verdünnen. Teig (jeweils etwa eine Kelle) in die Pfanne geben und dünne Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Auf jeden Crêpe eine Portion Salamispinat und einen Löffel saure Sahne geben, zusammenschlagen und servieren. Rund wie kreisende Petticoats sind die Crêpes. Gefüllt mit Spinat und kräftiger Salami, kommen alle Nährstoffe so richtig zur genusslichen Entfaltung. Zwar war der Petticoat dazu gedacht, Frauenbeine nicht allzu sehr zu präsentieren. Mit diesem Gericht sorgen Sie allerdings dafür, dass sich Ihre Beine auf alle Fälle sehen lassen können.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.87 Schinken-Spinat-Crêpes

| | |
|-------------------------------|---|
| 300 g Mehl | 400 g Kirschtomaten |
| 2 gestr. EL Backpulver | 2 Zwiebeln |
| 1 EL Zitronensaft | 1 EL Butter |
| 12 EL Milch | Muskat |
| Salz, Pfeffer | 16 Scheib. milder Rauchschinken (à 10 g) |
| 4 EL Öl | 4 EL ger. Parmesan |
| 1 kg Blattspinat | |

Mehl und Backpulver mischen. Zitronensaft, Milch und 500 ml Wasser zufügen, mit dem Schneebesen glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Min. quellen lassen. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Pfannkuchen backen. Warm stellen. Spinat putzen, waschen. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel abziehen, würfeln, in Butter andünsten. Tomaten, Spinat zufügen. Ca. 5 Min. dünsten, mit Muskat abschmecken. Gemüse in eine

Auflaufform füllen. Pfannkuchen mit je 2 Scheiben Schinken belegen, aufrollen. Auf den Spinat legen, mit Parmesan bestreuen. Bei 200 Grad 12-15 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 35 Min.

Quellen: ca. 30 Min.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 510 kcal; E 27 g, F 16 g, KH 61 g

13.88 Schinken-Spinat-Hörnli

| | |
|--------------------------------------|---|
| 400 g Teigwaren (z. B. grobe Hörnli) | 150 g Jungspinat |
| Salzwasser, siedend | 200 g Hinterschinken in Tranchen, in Streifen |
| 1 EL Butter | 100 g Bergkäse, gerieben |
| 1 klein. Zwiebel, fein gehackt | 1/2 TL Salz |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | wenig Pfeffer |
| 3 dl Milch | |

Teigwaren al dente kochen, abtropfen, beiseite stellen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. dämpfen, Milch dazugießen, aufkochen. Teigwaren mit den restlichen Zutaten zur Milch geben, mischen, nur noch heiß werden lassen, würzen.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 605 kcal / 2527 kJ; E 33 g, F 19 g, KH 75 g

13.89 Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung

| | |
|------------------|-----------------------|
| 300 g Roggenmehl | 600 g Blattspinat |
| 200 g Weizenmehl | 1 Zwiebel |
| 2 Eier (Gr. M) | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Öl | 1 Bd. Schnittlauch |
| Salz | 50 g Parmesan (Stück) |
| Pfeffer | 3 EL Butter |
| Muskat | 200 g Topfen (Quark) |

1. Gesamtes Mehl, Eier, Öl, 1/2 TL Salz und gut 200 ml lauwarmes Wasser glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Spinat putzen, waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Käse reiben.

3. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißer Butter glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Abtropfen und etwas abkühlen lassen. Ausdrücken, hacken.

Topfen, je 2/3 Käse und Schnittlauch einrühren, würzen.

4. Hälfte Teig auf Mehl dünn ausrollen. Mit Glas oder Ausstecher (ca. 7 cm Ø) Kreise ausstechen. Je 1 TL Füllung darauf geben. Teig überklappen, gut andrücken. Reste verkneten, ebenso verarbeiten. 5. Schlutzkrapfen in reichlich siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen, dann abtropfen lassen. In 2 EL heißer Butter schwenken. Mit Rest Käse und Schnittlauch bestreuen.

Wein-Tipp: Südtiroler Kälterer See Auslese.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca.: 650 kcal / 2730 kJ; E 31 g, F 17 g, KH 90 g

13.90 Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce

500 g Spaghetti

ein wenig Brühe

6 Würfel tiefgekühlter Blattspinat

Salz, Öl und Kräuter nach Belieben

2 EL Tomatenmark

evtl. geriebener Käse dazu

Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen und die Spaghetti hineingehen. Nach ca. 5 Minuten die gefrorenen Blattspinatwürfel (6-12 Würfel je nach Wunschmenge und Würfelgröße) direkt dazugeben und die Spaghetti mitsamt dem Blattspinat unter Rühren fertig kochen. Abgießen und mit wenig Öl mischen. Für die leichte Tomatensauce Öl in die Pfanne geben und das Tomatenmark kurz anziehen lassen. Mit Salz und Brühe würzen, mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen und kurz köcheln lassen. Nach Belieben mit Kräutern verfeinern. Spaghetti mit der Sauce mischen und mit Reibkäse servieren. Nach Belieben kann man auch noch Zwiebeln und/oder Knoblauch anbraten, bevor man das Tomatenmark dazugibt.

Mengenangabe: 2 Personen

13.91 Spinat Calzone

Hefeteig:

300 g Mehl

1 TL Salz

1/2 TL Zucker

20 g Hefe (zerbröckelt)

2 EL Öl

1/8 l lauwarmes Wasser, ca.

300 g frischer Spinat (oder 1 Pkt. TK-Blattspinat)

2 Pkt. Mozzarella (à 150 g)

375 g Tomaten

1 gelbe Paprikaschote

100 g Salami (dünne Scheiben)

3 Zweige Basilikum

Pfeffer

3 EL Kondensmilch

Füllung:

Für den Teig alle Zutaten mit dem Handrührgerät verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Backofen 5 Min. auf 50°, dann auf 0 schalten. Abgedeckten Teig hineinstellen, auf doppelte Höhe aufgehen lassen.

Gewaschenen und verlesenen Spinat im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 6-7 zusammenfallen lassen oder TK-Spinat auftauen, anschließend gut abtropfen lassen. Mozzarella und Tomaten in Scheiben, Paprikaschote in Streifen schneiden, Basilikumblätter abzupfen. Hefeteig rund ausrollen (0 40 cm). Eine Hälfte der Teigfläche (dabei einen Rand von 1 cm freilassen)

Belegen: Mozzarella, Salami, Spinat, Tomaten, Basilikum, Paprika, Salami, Mozzarella; zwischendurch mit Pfeffer würzen. Den Rand der Teigplatte mit Kondensmilch bepinseln, überklappen, fest andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech geben. Die Calzone außen mit Kondensmilch bestreichen, einige Basilikumblätter auf die Oberfläche drücken; backen. Nach dem Backen die trockenen Blättchen wieder abziehen.

Schaltung: 180-200°, 2 Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 45-50 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

13.92 Spinat mit Bandnudeln

| | |
|---------------------|-------------------|
| 250 g Blattspinat | 1/2 EL Pinienkeme |
| 1 kl. Zwiebel | 100 g Sahne |
| 1 kl. Knoblauchzehe | Salz |
| 200 g Bandnudeln | Pfeffer |
| 1 TL Öl | 1 EL Parmesan |

Spinat verlesen und waschen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Nudeln hineingeben, in 10 - 12 Min. bissfest garen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 darin glasig dünsten. Den vorbereiteten Spinat und die Pinienkerne zugeben, kurz mit andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, im offenen Topf cremig einkochen lassen. Die abgossenen Nudeln gut abgetropft zum Spinat geben und vermischen, mit Parmesan bestreut servieren.

53 g Eiweiß, 59 g Fett, 159 g Kohlenhydrate, 5910 kJ, 1409 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

13.93 Spinat-Börek

Zutaten

300 g zarter Blattspinat
 2 Lauchzwiebeln
 1/2 Bd. glatte Petersilie
 1/2 Bd. Dill
 100 g Schafskäse (Feta)
 Butter für das Blech

schwarzer Pfeffer fadM.
 2 Yufka-Teigblätter
 150 ml Milch
 30 g Butter
 Salz
 schwarzer Pfeffer fadM.

1. Den Backofen auf 225 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Spinat verlesen und gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Spinat in ein Zentimeter breite Streifen schneiden oder grob hacken. 2. Von den Lauchzwiebeln Wurzeln und harte Röhren abschneiden. Die Zwiebeln waschen, abtropfen lassen und in Scheibchen schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen, die Blättchen hacken. Den Käse mit der Gabel zerbröckeln. 3. Ein großes Backblech mit Butter einfetten. Die Yufka-Teigblätter nebeneinander legen und leicht mit Wasser besprühen (mit der Wassersprühflasche). Milch mit Butter in einem Töpfchen erwärmen. Ein Teigblatt auf das Blech legen und mit Milch-Butter-Mischung einpinseln. Das zweite Blatt darauflegen und ebenfalls einpinseln. 4. Spinat, Zwiebeln und Kräuter in der Teigmitte so ausbreiten, daß die Teigränder zum Überklappen frei bleiben. Gemüse leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Käse daraufverteilen und die Teigränder rechts und links, oben und unten darüber klappen, so daß alles gut bedeckt ist. Börek mit der Gabel mehrmals einstechen. Die restliche Milch-Butter-Mischung darauf verteilen. Das Börek in Ofenmitte 20 bis 25 Minuten backen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.94 Spinat-Brät-Wähe

500 g fertiger Pizzateig
 3 EL Paniermehl

SPINATFÜLLUNG

1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 EL Margarine oder Butter
 800 g gehackter, tiefgekühlter Spinat, an-

getaut
 200 g Mascarpone (Raumtemperatur)
 2 dl Milch
 3 Eier
 1/2 TL Muskat
 1 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 500 g Kalbsbrät

Vorbereiten: Pizzateig 2 mm dick auswallen. Gefettetes Blech belegen, Rand formen, mit einer Schere einschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, evtl. vorbacken (siehe Backtipp unten). Mit Paniermehl bestreuen.

Spinatfüllung: Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Spinat zugeben, zugedeckt dämpfen, bis er aufgetaut ist. Flüssigkeit

etwas einkochen, leicht abkühlen. Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer beigegeben, mischen, auf dem Teigboden verteilen.

Brät: in einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen, 'Schlangenlinien' auf die Spinatfüllung spritzen, mit einer Schere mehrmals einschneiden. **Backen:** ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Backtipp für knusprige Wähenböden: Ausgewallten, eingestochenen Teigboden mit einem etwas kleineren Blech beschweren. Teigboden 5 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens blind vorbacken. Blech aus dem Ofen nehmen, kleineres Blech entfernen. Belag auf dem Teigboden verteilen, Wähe fertig backen.

Hinweis: Die rechteckigen Wähen sind für 4-8 Personen berechnet. Die halbe Menge reicht für ein Backblech von 28-30 cm Ø, für 3-4 Personen.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 33 X 30 X 3 cm

13.95 Spinat-Cannelloni

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Butter zum Einfetten | 100 g Quark oder Frischkäse |
| 300 g Spinat | 300 g Tomatenpüree |
| 2 Zwiebeln | 100 g Gouda, gerieben |
| 50 g gehackte Walnüsse | Salz und Pfeffer |
| 200 g Schafskäse | |

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Zwiebeln schälen und würfeln. Spinat putzen, waschen, trocken schwenken. Die Zwiebel in Olivenöl anbraten und den Spinat zugeben, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen. Den Spinat fein hacken und mit Nüssen, Schafskäse und Quark gründlich vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Cannelloni füllen. Das geht am besten mit einem Gefrierbeutel. Die gefüllten Cannelloni in eine Auflaufform legen, mit dem Tomatenpüree übergießen und den Käse darüber streuen. Auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 35 Minuten backen.

Mengenangabe: 12 Cannelloni

13.96 Spinat-Crepes

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| 800 g Blattspinat (TK), evtl. mehr | Salz |
| 2 Zwiebeln | Pfeffer |
| Butter | Muskat |
| 2 Knoblauchzehen | <i>Für d. Teig</i> |
| 3 EL Creme double | |

125 g Mehl
6 Eigelb
3 Eier
1/4 l Bier, helles

1/8 l Sahne, süße
Butterschmalz
12 Scheib. Schinken, gekochten, dünne,
ca.

Die gehackte Zwiebel mit dem gepreßten Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Spinat zugeben und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Creme double zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, warm stellen.

Aus Mehl, Eiern, Eigelb, Bier, Sahne und 1 Prise Salz einen Teig zubereiten, diesen 10-15 Min. ruhen lassen.

Dann 12 dünne Crepes in Butterschmalz backen.

Die Crepes je mit einer Scheibe Schinken belegen, darauf Spinat geben und zusammenrollen. Crepes in eine feuerfeste Form legen, mit zerlassener Butter bestreichen und ca. 5 Minuten unter dem heißen Grill überbacken. Dazu paßt eine Tomatensauce.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.97 Spinat-Crespelle

150 g Mehl
200 ml Milch
2 Eier
Salz, weißer Pfeffer
2 Bd. Petersilie (gehackt)
1.5 kg grober Blattspinat
3 Eigelb
300 g Ricotta

125 g Creme fraîche
80 g Parmesan (gerieben)
3 Knoblauchzehen (durchgepresst)
Muskatnuss (frisch gerieben)
200 g durchwachsener Speck (fein gewürfelt)
4 EL Olivenöl

Mehl, Milch und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. 30 Minuten quellen lassen. Spinat putzen, waschen und tropfnass dünsten, abtropfen lassen und ausdrücken. Spinat fein hacken. Mit Eigelb, Ricotta, Creme fraîche, 50 g Parmesan und Knoblauch mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 8 Crespelle backen. Dazu jeweils 1/8 des Specks mit 1/2 El Olivenöl braten, dann je ca. 1 Kelle Teig daraufgeben. Unter einmaligem Wenden ca. 3 Minuten braten. Spinat-Käse-Mischung auf den Crespelle verteilen, zusammenrollen, in eine Auflaufform setzen und mit restlichem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 30 Minuten bei 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4-8 Portionen:

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Pro Portion (bei 8 Portionen): 530 kcal / 2219 kJ; E 24 g, F 38 g, KH 19 g

13.98 Spinat-Eier-Pizza

| | |
|--|--|
| 6 Stk. Champignons in Scheiben | 120 g frischer Blattspinat, blanchiert |
| 50 g Allgäuer Emmentaler | 1 TL Öl für Pizzablech |
| 3 Eier | Jodsalz |
| 80 g Tomatenpüree | 4 EL Mineralwasser |
| 60 g rote Paprikaschotenwürfel | 1 Ei |
| 1/2 Zwiebel | 20 g Hefe |
| 120 g weißer Spargel, geschält und gekocht | 3 EL Öl |
| | 180 g Mehl |

Hefe bröckeln und mit 1 EL Mehl und etwas Mineralwasser verrühren. Restliches Mehl in eine Schüssel geben, Ei sowie den Hefeansatz und Öl dazugeben und mit dem Mineralwasser alles zu einem geschmeidigen Teig bereiten. Pizzablech mit Öl abstreichen und den Teig darauf mit einem kleinen Randwulst ausrollen, bzw. ausziehen. Den Teig bis zum Rand mit dem Tomatenpüree bestreichen und mit der Gabel ein paar Löcher einstechen. Den gut abgetropften Spinat darauf verteilen, die geschnittenen Champignons und die Spargelstücke daraufgeben. Die roten Paprikaschotenwürfel locker darüber verteilen und 3 Spiegeleier daraufsetzen. Zwiebelringe dekorativ auf der gesamten Pizza verteilen und alles mit Allgäuer Emmentaler bestreuen. Die Pizza im Backofen bei ca. 200 °C (mehr Unterhitze) etwa 10 Minuten backen. Nach dem Ausbacken mit Pfeffer aus der Mühle verfeinern.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.99 Spinat-Gnocchi*Für die Gnocchi:*

800 g Kartoffeln
200 g Spinat
250 g Mehl
1 Ei Salz

Für die Soße:

70 g Butter
1 Zwiebel
100 g geriebener Parmesan
100 g gekochter Schinken am Stück
Salz

Den Spinat gut waschen und weich kochen. Abgießen, gut ausdrücken und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und Weichkochen. Abgießen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse auf ein Brett drücken. Das Kartoffelpüree mit dem gehackten Spinat vermengen.

In der Mitte ein Loch machen, das Ei hineinschlagen und verkneten. Das Mehl darüber sieben und salzen. Kneten bis ein fester Teig entsteht. Den Teig in Stücke teilen und Rollen mit 2 cm Durchmesser formen. Davon die Gnocchi abschneiden.

Den Schinken in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem

kleinen Topf 20 g Butter schmelzen, darin die Zwiebel anrösten. Die Schinkenwürfel zugeben und goldgelb rösten.

Die restliche Butter schmelzen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Gnocchi darin, immer nur wenige auf einmal, kochen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen mit einem Siebschöpfer herausnehmen. Auf einen vorgewärmten Servierteller geben, die Schinken-Zwiebelsoße darüber gießen und mit Parmesan bestreuen. Sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

13.100 Spinat-Gorsonzola-Kuchen

| | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 200 g Gorgonzola-Mascarpone, weich | 1 Pkg. Strudelteig (ca. 120 g) |
| 2 Eier | 3 EL Paniermehl |
| wenig Pfeffer | 20 g Butter, flüssig |
| 400 g Spinat | |

Mascarpone, Eier und Pfeffer in einer großen Schüssel gut verrühren, Spinat nach dem Waschen sehr gut trocknen, in breite Streifen schneiden. Portionenweise mit zwei Gabeln unter die Käsemasse mischen. Zwei Teigblätter in das vorbereitete Blech legen, Paniermehl darauf verteilen. Spinatmischung daraufgeben. Teigrand darüberlegen, mit wenig Wasser bestreichen. Die restlichen Teigblätter auf den Spinat legen, am Rand leicht andrücken, vorstehenden Teig mit einer Schere abschneiden. Teigdeckel mit Butter bestreichen, Teigresten locker darauflegen, mit Butter bestreichen. Sofort backen.

Backen: ca. 10 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 200 Grad reduzieren, ca. 15 Min. fertig backen, sofort servieren.

Mengenangabe: 1 Backblech von 30 cm Ø, gefettet

Backen: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min

pro Person: 421 kcal / 1758 kJ; E 17 g, F 29 g, KH 23 g

13.101 Spinat-Hackfleisch-Lasagne

| | |
|------------------|----------------------------------|
| 2 Zwiebeln | 100 ml Brühe |
| 1 Möhre | 2 Pkg. stückige Tomaten (à 370) |
| 3 EL Butter | Salz |
| 500 g Rinderhack | Pfeffer |
| 150 ml Rotwein | 1 EL Öl |

| | |
|---------------------|--|
| 500 g Spinat | 21/2 Pkg. Béchamelsoße (à 250 ml) |
| 75 g Ricotta | 16 Lasagneblätter |
| 3 EL Sahne | 2 EL ger. Parmesan |
| 1 Ei | |

1 Zwiebel abziehen, wie Möhre würfeln, in Butter mit Hack anbraten. Wein, Brühe, 1 Pck. Tomaten zufügen, würzen. 20 Min. garen.

Übrige Zwiebel würfeln, in Öl andünsten. Spinat verlesen, darin zusammenfallen lassen, würzen, etwas abkühlen. Ricotta, Sahne, Ei, Salz und Pfeffer unterrühren.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Béchamel, Spinat, Nudeln, Hack einschichten. Mit Nudeln enden. Rest Tomaten würzen, daraufgeben. Käse aufstreuen. 40 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

pro Person: 1160 kcal; E 48 g, F 75 g, KH 61 g

13.102 Spinat-Käse-Lasagne

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 450 g TK-Blattspinat | Salz, Pfeffer |
| 1 Zwiebel | 2 EL gerebelter Oregano |
| 2 Knoblauchzehen | 2 Pkg. Mozzarella (500 g) |
| 2 EL Öl | 250 g Lasagneplatten |
| 600 g Pizzatomaten (Dose) | 50 g Parmesan |

Spinat auftauen lassen und in einem Topf 3-4 Min. garen. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Pizzatomaten zugeben und alles unter Rühren etwas einkochen lassen. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Lage Lasagneplatten in eine gefettete Auflaufform geben. Eine Lage Mozzarella und eine weitere Lage Nudelplatten darauflegen. Hälfte Tomatensoße einfüllen und den Spinat daraufgeben. Nudeln, Mozzarella, Nudeln einfüllen und mit übriger Soße bedecken. Rest Mozzarella in Würfeln und Parmesan aufstreuen. Lasagne im Ofen ca. 50 Min. backen. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garen ca. 50 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 450 kcal; E 26 g, F 24 g

13.103 Spinat-Lasagne

Allgemein

800 g Spinat
 30 g Butter
 1 Zwiebel
 20 g Mehl
 1/4 l Gemüsebrühe

1/4 l Milch
 Salz, Pfeffer
 Muskat
 6-8 Lasagne-Teigblätter
 150 g geriebener Allgäuer Emmentaler
 evtl. etwas Sahne

Spinat putzen, waschen und tropfnass in einem Topf unter Rühren dünsten, anschließend grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel fein würfeln und darin glasig dünsten, unter Rühren Mehl hinzufügen und nach und nach mit der Brühe und Milch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und den Spinat unterheben. Eine rechteckige Auflaufform ausbuttern und mit Teigblättern (nach Gebrauchsanweisung) auslegen, darüber eine Schicht Spinat verteilen usw. Mit Spinat abschließen. Käse darüber streuen und im Backofen bei 175°C ca. 30 Minuten goldbraun überbacken. Unser Tipp: Über die letzte Schicht Spinat noch etwas Sahne träufeln.

Mengenangabe: 4 Personen
 Zubereitungszeit (in Min.) 50

13.104 Spinat-Lasagne

1.2 kg Spinat
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Butter
 150 g Sahne
 150 g Möhren

200 g Gorgonzola
 100 g Creme fraîche
 250 g Lasagneblätter
 150 g geriebener Emmentaler
 Salbei

Spinat abrausen, putzen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, würfeln und in Butter dünsten. Spinat darin 3 Min. dünsten. Sahne angießen und etwas einkochen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Möhren schälen und fein raspeln. Gorgonzola würfeln, in einem Topf in Creme fraîche schmelzen lassen, salzen und pfeffern. Möhren unterrühren. Lasagneblätter, Käsesoße und Spinat in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Spinat abschließen. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen und ca. 35 Min. backen. Mit Salbei garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 35 Min.

Backen ca. 35 Min. y

pro Person ca.: 785 kcal; E 36 g, F 48 g, KH 53 g

13.105 Spinat-Lasagne

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 600 g Blattspinat (TK) | Muskatnuß |
| 1 Zwiebel | 250 g Béchamelsoße (Packung) |
| 1 Knoblauchzehe | 150 ml Milch |
| 40 g Butter oder Margarine | 9 Lasagneblätter |
| Salz | 100 g Gouda (mittelalt) |
| Pfeffer | |

Spinat auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und in dem heißen Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 glasig dünsten. Aufgetauten Spinat gut ausdrücken und grob hacken. In den Topf geben und unter Rühren 3 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Béchamelsoße und Milch dazugießen, aufkochen und wenn nötig nachwürzen. Die Spinatmasse sollte nicht zu flüssig sein. Eine flache Auflauf- oder Gratinform gut einfetten. Lasagneblätter mit der Spinatsoße abwechselnd hineinschichten. Käse im Universalzerkleinerer grob hacken und über die Lasagne geben. Im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2.Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 40 - 45 Min.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion: 317 kcal / 1331 kJ

13.106 Spinat-Lasagne mit Käsesoße

| | |
|-----------------------------------|--|
| 1 kg TK-Blattspinat | 150 g Creme fraîche |
| 1 Zwiebel | Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | Muskat |
| 1 EL Butter | 250 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen) |
| Salz | 150 g geriebener Emmentaler |
| 200 g Doppelrahmfrischkäse | |

Den Spinat auftauen, abtropfen lassen. Etwas ausdrücken und in breite Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Butter erhitzen, beides darin andünsten. Den Spinat zufügen, salzen und ca. 3 Min. dünsten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für die Soße Frischkäse und Creme fraîche in einer Kasserolle bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

Eine Auflaufform fetten. Abwechselnd Käsesoße, Lasagneblätter und Blattspinat einschichten. Mit Käsesoße abschließen. Den geriebenen Emmentaler darüber streuen.

Im Ofen ca. 45 Min. backen. Evtl. mit frischen Spinatblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Backen ca. 45 Min.

pro Person: 720 kcal; E 31 g, F 45 g, KH 47 g

13.107 Spinat-Lasagne mit Tagliatelle

750 g gelbe Bandnudeln (Tagliatelle)

Salz

1 kg Blattspinat

1 groß. Zwiebel

2-3 EL Öl

schwarzer Pfeffer

60 g Butter/Margarine

60 g Mehl

1 l Milch

geriebene Muskatnuss

3 Eigelb (Gr. M)

400-500 g gekochter Schinken in Scheiben

3 mittelgroße Tomaten

200 g Bel Paese- oder mittelalter Gouda-Käse

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Spinat putzen und waschen. Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Öl andünsten. Den tropfnassen Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Würzen. Auf einem Sieb abtropfen lassen, evtl. noch etwas ausdrücken.

Fett schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Milch angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Soße vom Herd nehmen, Eigelb unterrühren.

Soße, Nudeln, Spinat und Schinken abwechselnd in 2-3 Schichten in eine große Auflaufform (ca. 25 x 35 cm; 5 l Inhalt) füllen. Mit Soße abschließen.

Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Lasagne damit belegen. Käse fein reiben und darüberstreuen.

Die Lasagne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten goldbraun backen.

Siehe Italienisches Sommerfest.

Mengenangabe: 8-10 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 2520 kcal; E 33 g, F 22 g, KH 63 g

13.108 Spinat-Maultaschen

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 4 Scheib. Vollkorntoast | etwas geriebene Muskatnuss |
| 1 Zwiebel | 3 Eier |
| 1 Bd. Petersilie | 250 g Weizenmehl (Type 550) |
| 400 g Spinat, blanchiert | 30 ml Wasser |
| 3 EL Pflanzenöl | 1 Eiweiß zum Bestreichen |
| Salz, Pfeffer, | 3 l kochendes Salzwasser |

Toast, Zwiebel, Petersilie und Spinat klein schneiden. In 2 EL Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 1 Ei verquirlen und unter die Füllung mischen.

Aus Mehl, 2 Eiern, 1/2 TL Salz, Wasser und 1 EL Öl einen geschmeidigen Teig kneten. Falls er klebt, etwas Mehl zufügen. Teig halbieren. Beide Hälften auf einer bemehlten Fläche ausrollen.

Zwölf Portionen Füllung auf einer Teighälfte verteilen. Mindestens 1 cm breite Ränder freilassen. Diese mit Eiweiß bestreichen.

Zweite Teighälfte darüber legen. Ränder fest andrücken und Maultaschen ausrädeln. Maultaschen in kochendem Salzwasser 10 Minuten bei mittlerer Hitze sieden lassen.

Mengenangabe: 4 Personen (12 Maultaschen)

Zubereitung: 50 Min.

Kochzeit: 20 Min.

13.109 Spinat-Nudeln mit Nuss-Sauce

| | |
|--|---|
| 150 g zerlassene Butter heiß aus dem Pfännchen | 20 Basilikumblätter |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle grob gemahlen | 100 g Allgäuer Bergkäse frisch gerieben |
| Salz | 100 g Pinien-Kerne |
| 6 EL Schlagsahne | 200 g Walnuss-Kerne |
| | Salz |
| | 500 g grüne Nudeln |

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen. Nüsse und Pinienkerne im Mixer zerkleinern. Basilikumblätter klein zupfen und dann die Nüsse, Basilikum, Kerne und den Bergkäse mit einem Holzlöffel in einer vorgewärmten Schüssel rasch gut mischen. Wenn die Sauce noch zu fest ist, mit etwas zerlassener Butter und erwärmter Schlagsahne flüssiger machen. Sie wird auch etwas geschmeidiger durch das anhängende Wasser der Nudeln. Die Sauce soll die heißen Nudeln cremig umschließen. Dazu gibt's einen kräftigen roten Spätburgunder.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

1380 kcal / 5774 kJ

13.110 Spinat-Nudeltopf

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 500 g TK-Blattspinat | 2 EL Öl |
| 3 bis 4 El. Wasser | 375 g Hackfleisch |
| 2 l Wasser | Pfeffer |
| Salz | Salz |
| 500 g Spaghetti | Oregano |
| 2 Zwiebeln | 1/8 l Tomatensaft |

Spinat unaufgetaut mit Wasser erhitzen und 15 Minuten dünsten. Wasser mit Salz ankochen, Spaghetti hineingehen und nach Anweisung quellen lassen. Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch und Gewürze dazugeben, anbraten, mit Tomatensaft auffüllen und 10 Minuten schmoren. Soße abschmecken. Spinat und Spaghetti abgießen, mischen und mit der Hackfleischsoße servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.111 Spinat-Pilz-Lasagne

für die Bechamel-Soße:

80 g Butter
50 g Mehl
1/2 l Milch
aus der Mühle: Pfeffer
Salz
Muskatnuss

für die Füllung:

600 gemischte Pilze
2 Schalotten
6 EL Butter
150 g Pancetta

1 TL Thymianblättchen
aus der Mühle: Pfeffer
Salz und Muskatnuss
nach Belieben: etwas Pilzgewürz
500 g Blattspinat
2 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten
150 g Büffel-Mozzarella
circa 12 (aus der Packung) oder 6-8 fri-
sche Lasagneblätter
80 g Parmesan oder Pecorino
200 ml Tomatensugo
60 g Parmesankäse

Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen. Unter ständigem Rühren das Mehl dazugeben. Die Milch unter Rühren nach und nach angießen, die Soße aufkochen. Soße vier bis fünf Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Füllung: Pilze putzen, trocken abreiben und klein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Pancetta klein schneiden und einige Minuten in einer Pfanne knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ein Esslöffel Butter ins Bratfett geben und die Pilze darin einige Minuten braten. Schalottenwürfel und Thymianblättchen

dazugeben und kurz mit anschwitzen. Pilzmischung mit Salz, Pfeffer und eventuell Pilzgewürz abschmecken.

Spinat waschen und verlesen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und zwei Esslöffel heißer Butter anschwitzen. Spinat dazugeben und andünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form (circa 40 x 25 Zentimeter) mit ein Esslöffel Butter ausstreichen, den Boden der mit einer Schicht Lasagneblätter belegen. Die Hälfte des Spinat und der Pilze darauf verteilen. Etwas Bechamelsoße darübergerben und mit geriebenem Pecorino bestreuen. Pancetta darüber verteilen und eine weitere Nudelschicht darauflegen. Die Tomaten einschichten und mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatensugo und Mozzarella darüber verteilen. Eine weitere Lage Nudeln, restlichen Spinat und etwa die Hälfte der restlichen Pilze darübergerben. Mit Nudeln, restlichen Pilzen und Bechamelsoße abschließen.

Lasagne mit Parmesankäse bestreuen, mit restlicher Butter in Flöckchen belegen und 30 bis 40 Minuten backen.

13.112 Spinat-Quiche

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl
150 g Magerquark
60 g Butter
1/4 TL Meersalz

1 Knoblauchzehe (evtl. mehr), klein gehackt

etwas Gemüsebrühe (evtl.)

100 g Magerquark

50 g Sauerrahm

2 Eier

1/2 TL Meersalz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

Belag

800 g Spinat
1 Zwiebel, gewürfelt
1 EL Olivenöl, kaltgepresst

Teig: Mehl, Quark, Butterflocken und Meersalz schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 10 Minuten kühl stellen.

Belag: Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Spinat und Knoblauch dazugeben, anschwitzen und kurz im eigenen Saft dünsten lassen. Eventuell etwas Gemüsebrühe zugießen.

Quark, Sauerrahm und Eier glatt rühren. Abgekühlten Spinat zugeben und die Masse mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den gekühlten Teig dünn ausrollen, auf ein leicht gefettetes Backblech drücken und mit einer Gabel einstechen. Spinatmasse gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 20-25 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.113 Spinat-Quiche*Für den Teig*

200 g Mehl
100 g Magerquark
5 EL Rapsöl
1 Prise Salz

Für den Belag

300 g Blattspinat
4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen

4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Muskat
200 g Ziegenfrischkäse
150 g Creme fraîche
2 Eier
30 g Pinienkerne
50 g geriebener Ziegenkäse
12 Kirschtomaten

Mehl mit Quark, Öl und Salz glatt verkneten. In Folie wickeln und ca. 20 Min. kühl stellen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Spinat putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe teilen. Knoblauch abziehen und hacken. Beides im Öl andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ziegenfrischkäse mit Creme fraîche sowie Eiern verquirlen und unter den Spinat heben.

Den Teig ausrollen und in eine gefettete Quicheform geben. Die Käse-Spinat-Masse einfüllen, mit Pinienkernen sowie 30 g geriebenem Ziegenkäse bestreuen und im Ofen ca. 35 Min. backen.

Tomaten abbrausen, halbieren und in eine gefettete Form geben, mit übrigem geriebenem Käse bestreuen, ca. 8 Min. mitbacken. Gratinierte Tomaten anschließend mit der Quiche anrichten.

Mengenangabe: 8 Stücke

pro Stück ca.: 420 kcal; E 13 g, F 32 g, KH 21 g

13.114 Spinat-Quiche*FÜR DEN MÜRBETEIG*

300 g Mehl
150 g eiskalte Butter
Salz
1 Ei
1 Eigelb
Fett für die Form

FÜR DEN BELAG

800 g Blattspinat
Salz

1 Zwiebel
2 EL Butter
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
2 Fleischtomaten
8-10 mit Paprika gefüllte grüne Oliven
1 Knoblauchzehe
500 g Ricotta, ersatzweise Schichtkäse
2 Eier
1/2 unbehandelte Zitrone
50 g geriebener Parmesan

Mehl, Butterstücke, 1 Prise Salz, Ei und Eigelb rasch zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten kalt stellen. Spinat verlesen, putzen, waschen. In kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Grob hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. In 1 EL Butter anschwitzen. Spinat andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen. Tomaten heiß überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Oliven quer halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ricotta mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer, durchgepresstem Knoblauch, 2 TL Zitronensaft und etwas abgeriebener-schale kräftig würzen. Pie-Form oder Obstkuchenform (Ø 28-30 cm) fetten. Mürbeteig auf bemehlter Fläche 1-2 cm größer als die Form ausrollen. Backform damit auskleiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. 5 Minuten bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorbacken. Abgekühlten Spinat und Oliven unter die Quarkmasse heben. Auf den Teig geben. Tomatenwürfel darauf verteilen, leicht salzen. Parmesan und übrige Butter in Flöckchen überstreuen. Im Ofen etwa 45 Minuten backen.

Mengenangabe: 12 Stü
pro Stück: 370 kcal / 1550 kJ

13.115 Spinat-Spätzle

Für die Spätzle

500 g Instant-Weizenmehl
1 TL Salz
5 Eier (Größe M)
300 g tiefgekühlter Rahmspinat
Salz, weißer Pfeffer

etwas geriebener Muskat

Für die Sauce

250 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
250 g Mozzarella

Spätzlezutaten zu einem Teig verrühren. Teig ca. 10 Min. ruhen lassen. Ist der Teig zu fest, einfach etwas Wasser hinzufügen. Spätzleria auf einen Topf mit kochendem Salzwasser legen. Den Teig mit dem Teigspatel der Spätzleria portionieren und durch die Löcher streichen. Die Spätzle einmal aufkochen lassen, die oben schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kalt abspülen und in ein Sieb geben und warm halten. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Spätzle in Olivenöl anbraten und zum Schluss den Mozzarella untermischen und nur kurz anschmelzen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. In Olivenöl etwas anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Spinat-Spätzle geben.

Tipp Zu den Spinat-Spätzle passt auch eine einfache Béchamelsauce.

Mengenangabe: 4 Personen
Vorbereitungszeit: 20 Minuten

13.116 Spinat-Tarte

| | |
|---|---------------------------|
| 450 g TK-Blätterteig, Fett für die Form | 100 g Sahne |
| 450 g TK-Blattspinat | 100 g Creme fraîche |
| 1 Zwiebel | 3 Eier |
| 1 Knoblauchzehe | 200 g Gratinkäse |
| 80 g gewürfelter Schinkenspeck | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |

Blätterteig, Blattspinat auftauen lassen. Auflaufform (ca. 25 x 25 cm) einfetten, Boden und Wände mit Blätterteig auslegen. Spinat gut ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch pressen. Speckwürfel leicht anbraten. Zwiebel, Knoblauch zugeben, alles anschwitzen, Spinat zugeben, kurz mit anschwitzen. Sahne, Creme fraîche, Eier und 150 g Gratinkäse vermengen, abschmecken. Die abgekühlte Spinat-Speck-Mischung unter die Käse-Eier-Sahne-Masse heben. Masse auf dem Blätterteig verteilen, mit dem restlichen Gratinkäse bestreuen. Den Spinatkuchen im Ofen bei 200 Grad ca. 45 Min. backen, bis der Käse eine goldgelbe Farbe angenommen hat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 75 Min.

721 kcal / 3019 kJ

13.117 Spinat-Taschen

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 kg frischer Spinat | 1 EL geh. Dill |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 300 g Filo- oder Yufkateig |
| 2 Knoblauchzehen | (türkisches Lebensmittelgeschäft) |
| 4 EL Olivenöl | 125 ml warme Milch |
| 300 g Feta in Würfeln | 60 g flüssige Butter |
| 2 Eier | 1 Eigelb |
| 2 EL geh. Petersilie | |

Spinat waschen, putzen, ca. 30 Sek. in Salzwasser blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken, ausdrücken und hacken. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides im Öl andünsten, Spinat darin ca. 3 Min. garen. Feta, Eier, Kräuter unter den Spinat rühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 2/3 der Teigplatten in eine gefettete Auflaufform legen und dabei Teigränder zur Hälfte überhängen lassen. Milch mit Butter verrühren, Teig damit bepinseln. 2/3 des Spinats, übrige Teigplatten, etwas Milchbutter, 1/3 des Spinats einfüllen. Überhängende Teigplatten darauflegen, mit übriger Butter bepinseln.

Taschen einritzen. Eigelb verquirlen, aufstreichen, ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Person: 355 kcal; E 15 g, F 24 g, KH 22 g

13.118 Spinat-Zwiebel-Taschen

| | |
|---|---------------------------------------|
| 2 Packungen Blattspinat, tiefgefrorener (à 300 g) | Salz Pfeffer |
| 2 Packungen Pizzateig, tiefgefrorener (à 450 g) | Muskat 150 g Mascarpone |
| 2 Gemüsezwiebeln (500 g) | 200 g Parmesankäse, frisch geriebener |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Eigelb |
| 6 Eßlöffel Olivenöl | |

1. Spinat und Teigplatten auftauen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Zwiebelscheiben und Knoblauchwürfel in 3 Eßlöffeln heißem Öl andünsten. Ausgedrückten Spinat etwas zerpfücken und dazugeben. Würzen, ca. 5 Minuten mitdünsten. Mascarpone und Parmesankäse unterheben, abschmecken.
3. Teigplatten einzeln zu Quadraten (25 x 25 cm) ausrollen. Füllung jeweils auf die Hälfte jedes Quadrates geben, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen.
4. Teigränder mit Eigelb bepinseln. Quadrate zusammenklappen, Ränder andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit restlichem Öl bepinseln. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.119 Spinatkräpfchen

| | |
|---|---------------------|
| 2 Portionen Quarkmürbeteig | 40 g Mandelstifte |
| <i>Füllung</i> | 1/2 TL Salz |
| 500 g frischer Spinat | Pfeffer |
| Salzwasser | Streuwürze |
| 150 g Halbfett- oder Rahmquark | 1 Eiweiß, verklopft |
| 70 g Greyerzer, in 1/2 cm großen Würfelchen | 1 Eigelb |
| | 1 EL Wasser |

Für die Füllung den Spinat im siedenden Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen, grob hacken und in eine Schüssel geben. Quark, Käse, Mandelstifte und Gewürze zugeben und mischen.

Den Teig 2 mm dick auswallen, daraus Rondellen (ca. 11 cm Ø) ausstechen. In die Mitte jedes Rondells 1 El Füllung geben. Rondellerand zur Hälfte mit Eiweiß

bestreichen, trockene Hälfte exakt darauflegen. Ränder gut andrücken, Oberfläche mit dem verdünnten Eigelb bestreichen, dann mit einer Gabel einstechen.

Backen: ca. 20 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 16 Kräpfchen

13.120 Spinatkuchen

Für den Teig

200 g Weizenmehl (Typ 405)

1 Pkg. Trockenhefe

80 ml Milch, lauwarm

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

1 Ei [Gew. Kl. M)

1 EL Pflanzenöl

2 Packungen TK-Blattspinat (je 450 g)

2 TL Rosmarin, getrocknet

3 Eier (Gew. Kl. M)

1/8 l Milch

Salz

frischgemahlene Muskatnuss

250 g Schafskäse

5 Tomaten

10 Oliven, schwarze

Für den Belag

Für den Teig gesiebtes Mehl und Hefe mischen. Lauwarme Milch, den Zucker, Ei, Öl und Salz zufügen und alles gut verkneten. Den Teig bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Blattspinat mit knapp 200 ml Wasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 etwa 16 Minuten unter Rühren ohne Deckel durchkochen lassen. Mit Rosmarin würzen und abkühlen lassen. Den Teig durchkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) damit auslegen und einen Rand hochziehen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Den Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Schafskäse klein schneiden, die Tomaten würfeln, dabei die Stängelansätze entfernen. Den Spinat und die Tomatenwürfel portionsweise auf dem Teig verteilen. Die Oliven in den Belag drücken. Die Schafskäsewürfel darüber streuen. Alles mit der Eiermilch begießen. Die Springform in den vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten, setzen und etwa 45 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Backzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion: etwa: 643 kcal / 2686 kJ

13.121 Spinatkuchen mit Teiggitter

| | |
|--|---------------------------------|
| 500 g Mehl | 100 ml Milch |
| Salz | 3 Eier |
| 2 EL Olivenöl | 500 g Ricotta |
| 500 g Spinat | 100 g Parmesan, frisch gerieben |
| 250 g gemischte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Minze, Thymian, Borretsch) | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Zwiebel | 1 Eigelb |
| 1.5 Knoblauchzehen | Mehl Für die Arbeitsfläche: |
| | Öl Für das Backblech: |

1. Das Mehl mit 1 Tl. Salz, dem Olivenöl und etwa 1/4 l lauwarmem Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Sollte er zu fest sein, noch etwas Wasser unterarbeiten. Ist er zu weich und bleibt an den Fingern kleben, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ruhen lassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind.

2. Den Spinat verlesen und von den groben Stielen befreien. Mehrmals in stehendem kaltem Wasser waschen, gründlich abtropfen lassen und sehr fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schwenken, die Blättchen von den Stengeln zupfen und ebenfalls sehr fein zerschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Von der Milch 2 El. beiseite stellen. Mit der übrigen Milch und den Eiern den Ricotta glattrühren. Den Knoblauch, die Zwiebel, die Kräuter, den Spinat und den Parmesan untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

4. Ein Viertel des Teiges abnehmen. Den restlichen Teig noch einmal durchkneten und auf wenig Mehl in Größe des Backblechs mit Öl bepinseln und mit dem Teig auskleiden, dabei die Ränder etwas dicker formen. Den restlichen Teig auf Mehl dünn ausrollen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

5. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Spinatmasse auf den Teig geben und mit einem Teigschaber gleichmäßig verstreichen. Die Teigstreifen als Gitter darüber legen. Das Eigelb mit der Milch verrühren und die Teigstreifen damit bepinseln.

6. Den Spinatkuchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 35 Minuten backen, bis er gebräunt ist. Am besten lauwarm servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 150 Minuten

1900 kJ

13.122 Spinatküchlein

für den Teig:

160 g Wasser

10 g Salz

250 g Butter

500 g Mehl

für die Füllung:

30 g Butter

120 g gekochten, fein gewürfelten Schinken

60 g feingehackte Zwiebel

| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| 500 g abgebrühten Blattspinat | 1 l Sahne |
| 180 g geriebenen Käse | 1/4 l Milch |
| <i>für den Guss:</i> | Salz |
| 2 ganze Eier | Pfeffer |
| 10 Eigelb | Muskat |
| | etwas Maggi |

Aus den Zutaten des Teigs bereiten Sie diesen und legen entweder eine größere Form damit aus oder Förmchen, deren Randhöhe etwa 2 cm betragen sollte.

Schinken und Zwiebel dünsten, etwas abkühlen lassen und in der Form verteilen. Den abgebrühten Blattspinat darauf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Die Zutaten für den Guss miteinander verquirlen, abschmecken, auf dem Spinatküchlein verteilen und bei ca. 220° C etwa 30 Min. backen. Heiß servieren - dazu schmeckt ein Glas wohltemperierter Ahr-Weißherbst besonders gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.123 Spinatlasagne

| | |
|---|--------------------------------|
| 1 Pkg. Lasagneblätter | Muskatnuss |
| <i>Füllung:</i> | <i>Sauce:</i> |
| 300 g Spinat (blanchiert, fein gehackt), | 1 EL Butter, |
| 300 g Bratenreste (fein zerschnitten) | 1 EL Mehl, |
| oder Hackfleisch, | 1/2 l Milch oder Brühe, |
| 2 Eigelb, | Salz, |
| 5 EL Parmesankäse (gerieben), | Pfeffer, |
| Salz, | Butterflöckchen |
| Pfeffer, | |

Die Lasagneblätter in Salzwasser al dente kochen. Nach dem Abschütten mit kaltem Wasser abspülen und einzeln auf ein Brett flach legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Für die Füllung Spinat und Fleisch (falls Hackfleisch verwendet wird, dieses zuerst in etwas Butter weiß dämpfen) vermischen. Eigelb und Parmesankäse darunter mengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Butter zergehen lassen, das Mehl dazurühren und mit Milch oder Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine eingefettete Auflaufform abwechselnd Lasagneblätter und Spinat füllen. Zuerst sollte eine Lage Lasagneblätter liegen. Die Sauce darüber gießen und Butterflöckchen darüber verteilen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten überbacken.

13.124 Spinatlasagne

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 900 g Spinat | 2 EL Mehl |
| 1 Tas. Brühe | 3/4 l Milch |
| Pfeffer | 200 g Sahneschmelzkäse |
| Salz | Salz |
| <i>Bechamelsoße:</i> | Pfeffer |
| 30 g Butter oder Margarine | Muskat |
| 3 Zwiebeln | 200 g Lasagnenudeln |
| 2 Knoblauchzehen | 100 g geriebener Goudakäse |

Spinat in der Brühe ankochen, 1 bis 2 Minuten fortkochen, abtropfen lassen und würzen.

Für die Soße Fett erhitzen, in Würfel geschnittene Zwiebeln und zerdrückte Knoblauchzehen darin andünsten. Mehl dazugeben und andünsten, mit Milch ablöschen, Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform lagenweise Spinat, Lasagnenudeln und Soße einfüllen, mit Soße abschließen. Käse drüberstreuen und Form in den kalten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 225 °C / 35 bis 40 Minuten, 5 Minuten 0.

13.125 Spinatlasagne mit Austernpilzen und Blauschimmelkäse überbacken

| | |
|--------------------------|--------------------------------|
| feuerfeste Form | 6 Nudelblätter (Fertigprodukt) |
| Kerbel | 80 g Blauschimmelkäse |
| Muskat | 6 Cocktailtomaten |
| Jodsatz, Pfeffer (Mühle) | 1/2 rote Zwiebel |
| 3 EL Schmand | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Butter | 2 Austernpilze |
| 1 EL Rapsöl | 140 g Spinat |

Spinat von den Stielen abschneiden, gut waschen, trocknen. Austernpilze mit Küchentrepp abreiben, in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehe schälen und pressen. Tomate abziehen, entkernen, in Würfel schneiden. Nudelblätter in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen lassen, trocknen. Blauschimmelkäse in Streifen schneiden. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Austernpilze angehen lassen, Spinat dazugeben und alles gut wenden. Den Schmand hinzufügen, unterrühren und mit Jodsatz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudelblatt in ausgebutterte feuerfeste Form legen, Spinatmasse darauf verteilen, Tomatenwürfel darüber geben, nächstes Nudelblatt auflegen, wieder Spinatmasse und Tomatenwürfel darübergeben und mit Nudelblatt abdecken. Nun die restliche Spinatmasse und Tomaten verteilen, zum Schluss den Blauschimmelkäse darübergeben und bei 160°C ca. 6-8 Min. überbacken. Lasagne auf flachem Teller

anrichten und mit Kerbelsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

13.126 Spinatnudeln mit Pilzragout

| | |
|--|--------------------------|
| 150 g TK-Spinat, gehackt | 1 Möhre (100 g) |
| 400 g Mehl | 2 Schalotten |
| 1 Ei | 20 g Butter |
| 1 TL Öl | Salz, Pfeffer |
| 1/8 l Wasser | 4 EL Weißwein |
| Salz | 4 EL Sahne |
| <i>Pilzragout:</i> | 200 ml Gemüsebrühe |
| 500 g Pilze (z.B. Champignons oder Steinpilze) | 1 EL Petersilie, gehackt |
| | 1 EL Majoran, gehackt |

Spinat auftauen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Mehl, Ei, Öl, Wasser und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Stunde ruhen lassen.

Teig portionsweise möglichst mit einer Nudelmaschine (oder auf bemehlter Arbeitsfläche) dünn ausrollen und in lange Streifen schneiden.

Für das Ragout Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Möhre putzen, waschen und würfeln. Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Fett andünsten. Pilze zugeben, ca. 3 Min. braten. Möhre zufügen, anbraten. Würzen. Wein, Sahne und Brühe zugießen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Kräuter zugeben.

Nudeln in gesalzenem Wasser ca. 6 Min. kochen. Mit dem Ragout anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.127 Spinatpenne mit Spiegelei

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| 400 g Teigwaren (z.B. Penne) | 1 Bd. Radiesli |
| Salzwasser, siedend | 4 Eier |
| 300 g Jungspinat | Bratbutter zum Braten |
| 2 dl Vollrahm | 1/4 TL Salz |
| 1/2 TL Muskat | wenig Pfeffer |
| 3/4 TL Salz | |

Teigwaren im Salzwasser al dente kochen, ca. 11/2 dl Kochwasser beiseite stellen, Penne über dem Spinat abtropfen. Rahm, Muskat und Kochwasser aufkochen, Penne mit dem Spinat daruntermischen, salzen. Radiesli fein schneiden, darauf verteilen. Eier nacheinander aufschlagen, in die warme Bratbutter gleiten lassen, bei kleiner

Hitze ca. 2 Min. braten, auf den Penne anrichten, würzen.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Portion: 644 kcal; E 22 g, F 27 g, KH 74 g

13.128 Spinatpfannkuchen

300 g Mehl,
1/2 l Milch und Wasser, ca.
3 Eier, evtl. mehr
1 EL Öl, evtl. mehr
1/2 EL Salz,

200 g Spinat (sehr fein gehackt oder püriert)

zum Backen:

50 g Butterfett

Alle Zutaten (mit Ausnahme des Spinats) in der angeführten Reihenfolge in eine tiefe Schüssel geben. Dann rasch mit dem Schneebesen mischen und rühren, bis der Teig glatt ist. Er soll nur so dick sein, dass er beim Durchziehen mit dem Schneebesen sofort wieder zusammenfließt. Den Teig, wenn möglich, zum Aufquellen etwas stehen lassen, besonders bei größeren Portionen (1/2 Stunde oder länger). Vor Gebrauch evtl. noch etwas verdünnen. Den kurz abgekochten Spinat zum Teig geben. In einer Pfanne sehr wenig Butterfett erhitzen. Pro Pfannkuchen einen kleinen Schöpflöffel voll Teig hineingießen, diesen durch Bewegen der Pfanne dünn und gleichmäßig verlaufen lassen. Sobald der Pfannkuchen unten gelbbraun geworden ist, ihn unter einmaligem Wenden und evtl. Beifügen von wenig Fett fertig backen.

13.129 Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda

2 Pkg. TK-Spinat (à 300 g)
150 g Gouda
3 EL Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Lauchzwiebeln

Salz
Butterschmalz zum Ausbacken
1/8 l Mineralwasser
1/4 l Milch
3 Eier
200 g Weizenvollkornmehl

Vollkornmehl mit Eiern, Milch, Mineralwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren, 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebelringe darin andünsten, Knoblauch dazupressen. TK-Spinat zu den Zwiebeln geben und nach Packungsanweisung garen. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken, beiseite stellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und beiseite stellen. Den Gouda reiben. Ein Backblech

mit Backpapier auslegen. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Diese schichtweise mit Spinat, Sonnenblumenkernen und Gouda belegt auftürmen. Den obersten Pfannkuchen mit Käse bestreuen. Backblech in den kalten Ofen schieben und bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: 4) etwa 20 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt je nach Saison Tomaten-, Gurken- oder Radicchio-Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 75

539 kcal / 2254 kJ

13.130 Spinatpitta

600 g tiefgefrorener Blätterteig

Füllung:

1 kg fein gehackter frischer Spinat (oder
600 g tiefgefrorener),
20 g Butterfett,
1 Zwiebel (fein gehackt),
4 Knoblauchzehen (fein gehackt),

100 g Reibkäse (Sbrinz oder Parmesan),
250 g Schichtkäse oder abgetropfter
Quark,
4 Eier,
Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
Koriander,
Muskatnuss oder Muskatblüte

Blätterteig auftauen lassen.

Für die Füllung den frisch gekochten und gehackten oder aufgetauten Spinat in einem Haarsieb abtropfen lassen. Butterfett in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel und die Knoblauchzehen glasig dünsten. Den abgetropften Spinat hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten, danach in einer Schüssel abkühlen lassen. Käse, Eier und die Gewürze mit einer Gabel darunter mischen und mit Salz abschmecken.

Ein rechteckiges Kuchenblech mit Blätterteig belegen, dabei einen Rand von 2 cm hochziehen. Mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen, damit es beim Backen keine Blasen gibt. Dann die Spinat-Käse- Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Zum Schluss den Kuchen mit einer weiteren Blätterteigschicht bedecken. Die Ränder der oberen und unteren Teigschicht durch Zusammendrücken vereinigen. Die Spinatpitta in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen. Er muss warm serviert werden. Nicht aufwärmen!

13.131 Spinatquiche

| | |
|-----------------------------------|--|
| Pfeffer | 125 g Butter |
| 4 Eier | 250 g Mehl |
| 400 ml Sahne | Salz |
| 1 Knoblauchzehe, zerdrückt | 1 kg frischer Spinat (oder 800 g TK-Spinat) |
| 200 g Zwiebeln | |
| 150 g durchwachsener Speck | |

Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abbrausen und kühlstellen (oder wahlweise 800 g TK-Spinat auftauen lassen). In der Zwischenzeit einen Teig aus Mehl, Butter, 1/2 TL Salz und 100 ml Wasser kneten und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Gewürfelte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehe darin glasig dünsten und mit Spinat mischen. Teig ausrollen und eine Springform damit auslegen. Spinat darauf verteilen. Sahne mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Spinat gießen. Im vorgeheizten Backofen (unterste Schiene) bei 220 °C 15 Minuten, dann bei 180 °C weitere 15-20 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 12

Zubereitungszeit (in Min.): 120

13.132 Spinatquiche mit Mandeln und Rosinen

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 50 g Mehl | 75 g Creme fraîche |
| 50 g gemahlene Mandeln | 50 ml Milch |
| 1 TL Zucker | 1 Eigelb |
| 1/2 gestr. TL Salz | Salz |
| 60 g Butter | Pfeffer |
| 1 Eigelb | 2 EL Rosinen |
| 50 g TK-Blattspinat | 1 EL Mandelblätter |

Mehl mit Mandeln, Zucker, Salz, Butter und Eigelb mit dem Handrührgerät in einem hohen, schmalen Gefäß verkneten. Den Teig 30 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Zwei kleine Quicheformen von 12 cm Ø einfetten und mit Mehl bestäuben. Spinat auftauen und gut ausdrücken. Creme fraîche mit Milch und Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Quicheteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Zwei Teigkreise etwas größer als die Formen ausschneiden, hineinlegen und an Boden und Rändern leicht andrücken. Spinat und gewaschene Rosinen in die Formen verteilen, mit Eiermilch begießen und mit Mandelblättern bestreuen. Im Backofen goldbraun backen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 30-35 Minuten
Ruhen lassen und kalt oder lauwarm servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

13.133 Spinatsoße mit Seeteufel

| | |
|---|-------------------------------------|
| 300 g Seeteufelfilet | käse) |
| 1 TL Zitronensaft | 5 EL trockener Sherry |
| 500 g frischer Spinat (oder | Pfeffer |
| 300 g Blattspinat, tiefgefroren) | 1 Zitrone, unbehandelt, abgeriebene |
| 2 Schalotten (ca. 50 g) | Schale von |
| 2 EL Olivenöl | 50 g Parmesankäse, frisch gerieben |
| 1 Becher Schlagsahne (200 g) | <i>Außerdem</i> |
| Salz | 400 g Nudeln (z. B. Orechiette oder |
| Muskatnuß, frisch gerieben | Spaghetti). |
| 250 g Mascarpone (italienischer Frisch- | |

1. Fischfilet waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Frischen Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, dabei abtropfen lassen. Eventuell grob zerkleinern.
3. Schalotten abziehen, fein würfeln. In 1 El heißem Öl glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz mitdünsten. Sahne zugießen, würzen, ca. 3 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen Nudeln kochen. Mascarpone und Sherry zum Spinat geben. Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken.
5. Fisch trockentupfen, in Scheiben schneiden. Im restlichen heißen Öl ca. 1 Minute braten. Würzen. Parmesan unter die Soße rühren. Gebratene Seeteufelscheiben unterheben, abschmecken. Mit den Nudeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.134 Spinatspätzle mit Mandeln

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 200 g Blattspinat frischer | Muskatnuss, frisch gerieben |
| Salz | 1 Zwiebel mittelgroße |
| 500 g Mehl | 100 g Butter |
| 100 ml Mineralwasser | 80 g Mandeln (Blättchen oder Stifte) |
| 4 Eier | |

1. Den Spinat verlesen, waschen und die groben Stiele abknipsen. Salzwasser in einem großen Topf erhitzen. Den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren. Herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Spinat sehr fein hacken oder pürieren.
2. Das Mehl, das Mineralwasser, die Eier und den Spinat mit den Knehtaken des

Handrührgerätes zu einem zähflüssigen Teig verrühren. So lange rühren, bis der Teig Blasen wirft. Mit Muskatnuss würzen.

3. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Daneben eine Schüssel mit kaltem Wasser stellen. Den Spinatteig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel in das kalte Wasser geben.

4. Die Spätzle in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Spätzle und die Mandeln dazugeben und unter Schwenken erhitzen. Sofort servieren.

Dazu schmeckt Tomatensalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

3500 kJ

13.135 Spinatstrudel

Teig

250 g Mehl

1/2 TL Salz

20 g Butter, flüssige, oder Margarine

1 Ei

10 EL Wasser, lauwarmes

20 g Butter, flüssige, oder Margarine

Füllung

2 Zwiebeln

4 Pkg. TK-Blattspinat (à 600 g)

2 EL Olivenöl, kaltgepresstes

Pfeffer, frisch gemahlener

Salz

1 Bd. Kräuter, frische

(Liebstöckel, Petersilie und Beifuß)

200 g Frischkäse, körniger

2 Eigelb

3 EL Hafervollkornschrot, grobes

Alle Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen, glänzenden Teig zusammenkneten, zu einer Kugel formen. Mit zerlassener Butter bestreichen. Teig 40 - 50 Min. unter einer angewärmten Schüssel ruhen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen, würfeln, Spinat auftauen lassen. Zwiebeln im Öl andünsten, Spinat zugeben, mitdünsten; danach abkühlen lassen. Die beim Dünsten entstandene Flüssigkeit abgießen, und das Gemüse mit Pfeffer, Salz und feingehackten Kräutern abschmecken. Frischkäse mit Eigelb mischen und mit Hafervollkornschrot unter die Spinatmasse geben. Strudelteig über den Handrücken ausziehen oder auf einem bemehlten Tuch dünn ausrollen. Mit etwas flüssiger Butter bestreichen, Spinatmasse auftragen, den Strudel mit Hilfe des Tuches von der schmalen Seite her zusammenrollen. Auf ein gefettetes Backblech setzen, mit der restlichen Butter bestreichen und backen. Dazu schmeckt Tomatensoße.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 190 - 200°, Umluftbackofen 40 - 45 Minuten

Mengenangabe: 6 Portionen

13.136 Spinatstrudel

Spinat:

400 g Spinat (blanchiert, gehackt),
50 g Butter,
1 EL Mehl,
150 ml Sahne,
Salz,
Muskatnuss

Pfannkuchen:

4 EL Mehl,
5 Eier,
Milch,
Salz

Zum Überbacken:

250 ml Sahne

Die Hälfte der Butter schmelzen und den Spinat darin angehen lassen. Das Mehl gut untermischen. Die Sahne angießen und eindicken lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für die Pfannkuchen Mehl und Eier vermischen und so viel Milch dazurühren bis ein dünner Pfannkuchenteig entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

In einer Pfanne Butter schmelzen und dünne Pfannkuchen backen. Jeweils 1 EL Spinat auf jeden Pfannkuchen geben und aufrollen. Die gerollten Pfannkuchen in eine eingefettete Auflaufform nebeneinander legen. Zum Überbacken die Sahne aufkochen und über die Pfannkuchenrollen gießen. In den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen und backen bis die Sahne fest ist.

13.137 Spinattaschen

Teig

250 g Mehl
3/4 TL Salz
1/2 Beutel Trockenhefe
1 EL Olivenöl
1 1/2 dl Wasser, ca.

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
3 EL Pinienkerne, fein gehackt
1/2 Zitrone, nur Saft
2 Msp. Kreuzkümmelpulver
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer
1 Eiweiß

Füllung

500 g Blattspinat, tropfnass, in Streifen

Mehl, Salz und Hefe mischen. Öl und Wasser begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Füllung: Spinat zugedeckt in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, abtropfen. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen. Spinat, Pinienkerne und Zitronensaft begeben, mischen, Füllung würzen, auskühlen.

Formen: Teig portionenweise auf wenig Mehl möglichst dünn auswallen. Rondellen von ca. 10 cm Ø ausstechen. Rondellen mit Eiweiß bestreichen, wenig Füllung in die Mitte geben. Rondellen zu einem Dreispitz hochziehen, oben mit drei Fingern zusammendrücken. Taschen auf einen mit Backpapier belegten Blechrücken legen.
Backen: nacheinander 5 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, dann ca. 15 Min. bei 180 Grad fertig backen.

Mengenangabe: 35 Stück

Backen: ca. 20 Min.

Aufgehen lassen: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Pro Stück: 39 kcal / 164 kJ; E 2 g, F 2 g, KH 6 g

13.138 Spinattorte

| | |
|----------------------------|----------------------|
| 3 Eigelb | 1 EL Markenbutter |
| Salz | 3 groß. Zwiebeln |
| Muskat | 1 kg frischer Spinat |
| 200 g saure Sahne | 150 g Markenbutter |
| 1 EL Mehl | 4 EL saure Sahne |
| 150 g durchwachsener Speck | 250 g Mehl |

Für den Mürbeteig Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Butter hinzufügen und mit den Fingerspitzen Butter und Mehl miteinander verreiben, bis eine krümelige Masse entsteht. Das Wasser tropfenweise zugeben und kneten, bis der Teig zusammenhält. Zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einschlagen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform oder Tarteform legen. Die Form eine halbe Stunde in den Tiefkühler legen. Den Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in gesalzenem Eiswasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen. Überschüssige Flüssigkeit gut mit den Händen ausdrücken. Den Spinat hacken und in der leicht gebräunten Butter dünsten. Salzen, pfeffern und je eine Prise Muskat und Piment sowie die Zitronenschale hinzufügen. Die abgetropften Rosinen und die Pinienkerne untermischen. Die Eier mit der Sahne verrühren und diese Mischung gut mit dem Spinat vermengen. Die Spinatmischung auf dem Mürbeteig verteilen und mit einem Gitter aus dem restlichen, in Streifen geschnittenen Teig bedecken. Gitter und Teigrand mit geschlagenem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C 50 bis 60 Min. backen, bis der Teig hellbraun ist. **Tipp:** Wenn Sie die Form mit dem Mürbeteig kurz anfrieren, zieht sich der Teig beim Backen nicht mehr zusammen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.139 Spinattorte

| | |
|---|---|
| 1 Eigelb, mit 1 EL Wasser verquirlt | 4 Eier |
| 4 EL geröstete Pinienkerne | 30 g Butter |
| 80 g Rosinen, in Cognac eingeweicht | 1 kg junger Spinat, geputzt, gewaschen |
| 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale | 50 ml kaltes Wasser |
| geriebene Muskatnuss, gemahlener Pfeffer, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle | 125 g Butter, in Würfel geschnitten |
| 350 ml Sahne | 1 TL Salz |
| | 300 g Mehl |

Aus Mehl, saurer Sahne und Butter einen Teig kneten und 1/2 - 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen die Spinatblätter verlesen und waschen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und grobhacken. Zwiebeln mit Butter und gewürfeltem Speck glasig dünsten, mit Mehl überstäuben und mit saurer Sahne ablöschen. Mit Muskat und Salz abschmecken. Eigelb langsam unterziehen und Spinat zugeben. Teig auf dem Boden einer Springform ausrollen und hochziehen. Spinat auf dem Teig verteilen und in vorgeheiztem Backofen bei 200°C ca. 50 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

13.140 Spinattorte

| | |
|---|---|
| 500 g TK-Blattspinat (aufgetaut) | Chiliflocken |
| 2 EL Mandelstifte | 1 TL fein abgeriebene Schale von Bio-Zitronenschale |
| 5 getrocknete Datteln (ohne Stein) | 75 g Butter (zerlassen) |
| 1 Büffelmozzarella (125 g) | 4 Blätter Yufka-Teig (ersatzweise Strudelteig, 31x30 cm) |
| 1 Ei (Kl. M) | |
| Salz | |

Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Mandelstifte auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten hellbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Datteln klein würfeln. Mozzarella abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mozzarella und Datteln zum Spinat geben. Mandeln und Ei zugeben. Mit Salz, Chili und Zitronenschale kräftig würzen und alles gut mischen.

Eine ofenfeste Form (20 cm Ø) sorgfältig mit Butter fetten. 1 Teigblatt in die Form legen und vorsichtig in die Kanten drücken. Mit Butter bepinseln, 2. Teigblatt leicht versetzt darüberlegen und mit Butter bepinseln. Restliche Teigblätter ebenso darüberlegen und jeweils mit Butter bepinseln.

Spinatmasse einfüllen, Teigecken darüberklappen. Mit der restlichen Butter bepinseln und auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten goldgelb backen. 5 Minuten abkühlen lassen und am besten mit dem Sägemesser aufschneiden.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit 25-30 Minuten

Zubereitungszeit 25 Minuten

pro Portion: 450 kcal / 1880 kJ; E 14 g, F 32 g, KH 25 g

13.141 Spinattorte mit Ei

| | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 2 Knoblauchzehen | 100 g geriebener Gouda |
| 1 Eigelb | Salz, Pfeffer |
| Butter zum Einfetten und Bestreichen | 4 EL Mehl |
| 1 TL Salz | 500 g Schichtkäse |
| 250 g Butter | 30 g Butter |
| 500 g Mehl | 1 kg Spinat |
| 8 frische Eier, hart gekocht | |

Spinat putzen, waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauchzehen klein schneiden, in 30g Butter andünsten und den Spinat unter Rühren hinzufügen. Schichtkäse, Mehl, Salz, Pfeffer und geriebenen Gouda unterrühren und kalt stellen. Für den Teig Mehl mit 250g Butter verkneten, Salz in etwas Wasser auflösen und unterkneten. Ein Springform ausfetten. Die Hälfte des Teiges zu einer dünnen Platte ausrollen, damit Boden und Wand der Form auslegen und einen kleinen Rand überstehen lassen. Vom Spinat zunächst eine dünne Schicht auf den Teig verteilen, die Eier im rund anordnen und das restliche Gemüse einfüllen. Die restliche Teigmenge dünn ausrollen ca. 10 kleine runde Teigblätter ausstechen und wie eine Rosette über die Füllung legen. Den Rand des Bodens mit etwas Wasser anfeuchten und auf die Rosette drücken. Die Rosettenblätter mit einer Gabel einstechen, mit etwas Butter und dem verquirlten Eigelb bestreichen und die Torte im Backofen bei 220 °C ca. 60-70 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

13.142 Spinatwähe

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1 rund ausgewallter Kuchen- oder Blät- terteig (ca. 250 g) | <i>BELAG</i> 2 dl Rahm 3 Eier |
|---|-------------------------------------|

| | |
|---|---|
| 1/2 TL Salz | 400 g frischer Spinat, fein gehackt |
| Pfeffer aus der Mühle | 1 rohe Kartoffel, an der Bircherraffel gerieben (ca. 100 g) |
| 3-5 Thymianzweiglein, Blättchen abgezupft | |

Vorbereiten: Teig evtl. grösser auswallen, in das gefettete Blech legen, 2 cm über den Blechrand stehen lassen. Boden mit Gabel dicht einstechen.

Rand: Teigrand im Abstand von 2 cm bis auf Blechhöhe mit der Schere einschneiden, je 2 Streifen miteinander verdrehen. Bis zum Backen kühl stellen.

Belag: Rahm und Eier verrühren, würzen. Spinat und Kartoffeln beigegeben, mischen, auf den Teigboden gießen.

Backen: ca. 30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Nur roher Spinat wird auf der Wähe so schön grün. Schneller geht's mit tiefgekühltem gehacktem Spinat. Diesen gut abtropfen.

Mengenangabe: 1 Backblech von 28 cm Ø

13.143 Spinatwähe

| | |
|---|---------------------------------------|
| 1 Portion Blätterteig oder Quarkblät- teig | 1 Zweig frische Pfefferminze, gehackt |
| <i>Belag</i> | <i>Guss</i> |
| 3/4 kg Spinat, abgewellt | 2 Sauerrahm |
| 100 g Speckwürfel | 2-3 Eier |
| 1 Zwiebel, gehackt | 3 EL Mehl |
| 1 Knoblauchzehe, gehackt | Salz |
| 1 Büschel Petersilie, feingehackt | Pfeffer |
| | Muskat |

Guss: Alle Zutaten mit dem Schwingbesen mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig 2 mm dick auswallen, eingefettetes Blech damit belegen, einstechen. Außer dem Spinat alle Zutaten für den Belag andämpfen, mit dem Spinat und dem Guss mischen, auf den Teig verteilen.

Backen: 20-30 Minuten bei guter Hitze (220°) auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens.

Tipp: Zwiebelwähe wird auf dieselbe Art zubereitet wie Spinatwähe, Zwiebelstreifen jedoch mit den andern Zutaten andämpfen. Nach Belieben mit Kümmel oder wenig Käse würzen.

Mengenangabe: 1 Blech mit 28-30 cm Durchmesser.

13.144 Spinatwähe (Spinatwähe)

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| geriebener Teig wie o. beschrieben, | 3/4 l Sahne, |
| 1 Pkg. tiefgefrorener Spinat, | 4 Eier, |
| 1 Zwiebel, | Salz, |
| 1/2 Bd. Petersilie, | Muskatnuss |
| 100 g Speck (in Würfel), | |

Speckwürfel in einem Topf glasig werden lassen, Zwiebel und Petersilie dazugeben und etwas anschwitzen. Spinat darunter mischen, durchdämpfen und in eine Schüssel geben. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, Sahne und Eier unterrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und auf den Kuchenboden geben. Die Spinatwähe in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten geben.

13.145 Spinatwähe mit Fisch

| | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 400 g Fischfilets (z. B. Pangasius), | <i>Guss</i> |
| in ca. 2 cm großen Würfeln | 180 g Nordische Sauermilch |
| 1/2 TL Zitronensaft | (z.B. Dessert Extrafin) |
| 1/4 TL Salz | 2 Eier |
| wenig Pfeffer | 3/4 TL Salz |
| 1 ausgewallter Kuchenteig | 1 Zwiebel, fein gehackt |
| (ca. 32 cm O) | 1 Knoblauchzehe, gepresst |
| 4 EL Paniermehl | 1 TL Majoran, fein gehackt |
| 800 g tiefgekühlter Blattspinat, | wenig Pfeffer |
| aufgetaut, abgetropft | 2 EL Paniermehl |
| | Butterflöckli |

Fisch mit Zitronensaft mischen, würzen. Teig in das vorbereitete Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Paniermehl darüberstreuen. Spinat und Fisch mischen, auf dem Teigboden verteilen. Für den Guss alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren, darüber-gießen. Paniermehl und Butter darauf verteilen. Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 30 cm O, mit Backpapier belegt
Backen: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 577 kcal / 2412 kJ; E 30 g, F 32 g, KH 38 g

13.146 Spiralnudeln mit Kürbis-Spinat-Sauce

| | |
|--|-----------------------------------|
| 250 g Blattspinat (TK) oder | 1 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz) |
| 750 g frischer Spinat (blanchiert und gut ausgedrückt) | 1 TL Ingwerpulver |
| 1 groß. Zwiebel | 1 TL gekörnte Gemüsebrühe |
| 750 g Kürbisfleisch | Salz |
| 4 EL Olivenöl | weißer Pfeffer |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 400 g Spiralnudeln |
| | 50 g geriebener Parmesan |

Bei Verwendung von Tiefkühlspinat den Spinat auftauen lassen, bzw. frischen Spinat blanchieren und danach gut ausdrücken.

Die Zwiebel abziehen. Zwei Drittel vom Kürbisfleisch und die Zwiebel sehr grob würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Kürbisstücke darin einige Minuten unter Rühren anbraten, nicht braun werden lassen. Den Topfinhalt zu drei Vierteln mit Wasser aufgießen und den Kürbis zugedeckt etwa 15 Minuten garen. Alles mit dem Pürierstab pürieren.

Das restliche Kürbisfleisch in gut 1 cm große Würfel schneiden, den Spinat sehr grob hacken und beides zum Kürbispüree geben. Die Soße mit den Gewürzen, der Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer pikant abschmecken und 12-15 Minuten garen, bis die Kürbiswürfel weich sind. Dann nochmals abschmecken.

Während die Sauce kocht, die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen und mit der Sauce zu Tisch bringen. Den Parmesan separat dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion: 530 kcal / 2200 kJ; E 19 g, F 17 g, KH 74 g

13.147 Spiralnudeln mit Kürbis-Spinatsoße

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 250 g Tiefkühl-Blattspinat | 1 TL gemahlener Ingwer |
| 750 g Kürbisfruchtfleisch | 1 TL Instant-Gemüsebrühe |
| 1 gross. Zwiebel | Salz |
| 4 EL Olivenöl | weißer Pfeffer |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 400 g Spiralnudeln |
| 1 TL gemahlener Kurkuma | 50 g geriebener Parmesankäse |

Spinat auftauen lassen. 500 g Kürbisfruchtfleisch und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Öl in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebel und Kürbis unter Rühren einige Minuten darin anbraten, aber nicht braun werden lassen. Kochtopf zu drei Vierteln mit Wasser aufgießen und Kürbis im geschlossenen Kochtopf etwa 15 Minuten garen. Kürbis pürieren. Restliches Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden, Spinat grob hacken und beides zum Püree geben. Mit den Gewürzen pikant abschmecken und weitere 12 bis 15 Minuten garen, bis die Kürbiswürfel weich

sind. Soße nochmals abschmecken. Nudeln nach Anweisung bissfest garen, abtropfen lassen und mit der Soße vermengen. Parmesan getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 530 kcal / 2200 kJ

13.148 *Spiralnudeln mit Spinat*

| | |
|------------------------------|--|
| 1 Bd. Petersilie | 60 g Butter |
| 1 Bd. Basilikum | 2 EL Olivenöl, kaltgepreßt |
| 750 g Spinat junger | 1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben |
| 400 g Fusilli (Spiralnudeln) | 0.25 l Sahne |
| Salz | 80 g Parmesan, frisch gerieben |

1. Die Petersilie und das Basilikum fein schneiden. Den Spinat putzen, welke Blätter und dicke Stiele entfernen. Die Blätter mehrmals gründlich in kaltem Wasser waschen.

2. Dann tropfnaß in eine Kasserolle geben und darin zugedeckt bei schwacher Hitze garen bis die Blätter zusammenfallen. Den Spinat in einem Sieb auskühlen lassen. Den abgekühlten Spinat gut auspressen, die Blätter fein hacken.

3. Die Nudeln in reichlich Salzwasser 'al dente', bissfest, kochen.

4. Die Butter und das Öl etwas erhitzen. Die Kräuter darin 2 - 3 Minuten bei schwacher Hitze anbraten, dann den Spinat untermischen. Alles mit Salz und Muskat würzen, umrühren und zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Sahne zum Spinat gießen und heiß werden lassen. Die Kasserolle vom Herd nehmen. Eine Schüssel vorwärmen.

5. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. In der vorgewärmten Schüssel mit dem Spinat und dem Parmesan verrühren. Die Schüssel zudecken und 3 - 4 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben eine Pfeffermühle bereitstellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

3400 kJ

13.149 *Strudel mit Ricotta und Spinat*

Für den Teig:

250 g Mehl

2 Eier

1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 kg Spinat

200 g Ricotta romana

2 EL geriebener Parmesan

1 Prise geriebene Muskatnuss

Salz

Zum Würzen:
30 g Butter
Salbei

3 EL geriebener Parmesan
Zum Servieren:
6 Tomaten

1. Spinat putzen und gut waschen. In einen Topf geben, salzen und ca. zehn Minuten garen. Gut ausdrücken (Flüssigkeit verwahren), hacken und in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen.
2. Ricotta, Parmesan und Muskat zugeben und verrühren, bis sich die Zutaten vermischt haben.
3. Für den Teig: 200 g Mehl mit den Eiern und einer Prise Salz verkneten bis ein glatter, elastischer Teig entsteht. Ein Nudelholz leicht bemehlen und den Teig dünn zu einem Oval ausrollen. Die Füllung in die Mitte geben und mit dem Teig umwickeln, so dass eine Pastete entsteht. Die Enden gut verschließen.
4. Einen großen Topf Salzwasser aufkochen und den Strudel darin bei geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen.
5. Inzwischen Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, aushöhlen und klein schneiden. Einige Salbeiblättchen hacken.
6. In einem kleinen Topf Butter zerlassen, Tomaten und Salbei darin schwenken.
7. Nach der angegebenen Kochzeit den Strudel abgießen und in Scheiben schneiden. Die Tomatensoße auf einen vorgewärmten Servierteller geben und die Strudelscheiben drauflegen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen, mit einigen zarteren Salbeiblättchen belegen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 1 Stunde

Kochzeit: 35 Minuten

13.150 TAGLIATELLE DI ORTICA CON SPINACCI BRENNESSELNUDELN MIT SPINAT

| | |
|---|-------------------------------------|
| 500 g frisch gepflückte junge Brennnesseln | 2 Eigelb |
| Salz | 500 g makelloser Blattspinat |
| 500 g Mehl | 3-4 EL Olivenöl |
| 5 Eier | Pfeffer |
| | Grana padano zum Reiben |

Die dicken Stiele der Brennnesseln entfernen. Die Blätter für eine Sekunde in kochendes Salzwasser werfen und sofort mit Eiswasser abschrecken. Kräftig ausdrücken und sehr fein schneiden. Hierfür ein gut geschärftes Messer nehmen, damit die Zellwände nicht aufgerissen werden. So bleibt auch nachher die leuchtend grüne Farbe erhalten.

Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen. In die Mitte einen Krater drücken. Dort hinein Eier, Eigelb und das ausgedrückte Brennnesselpüree geben. Salzen. Von innen

nach außen arbeitend die Zutaten vermengen, bis sich alles verbunden hat. Einen geschmeidigen, nicht klebrigen Teig daraus kneten. In Folie gewickelt eine halbe Stunde ausruhen lassen.

Unterdessen den Spinat putzen, komplett entstielen und mehrmals gründlich waschen. Den Teig nunmehr entweder von Hand oder mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen schmalen Bandnudeln verarbeiten. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nur ganz kurz gar kochen, sie sollen noch Biss haben. In einer großen Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Spinatblätter darin wenden. Sofort die abgetropften Nudeln zufügen und alles mischen. Dabei behutsam aus der Mühle pfeffern. Frisch geriebenen Käse darüberstreuen. Nochmals mischen und unverzüglich auftragen.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

13.151 Tagliatelle mit Blattspinat, zartem Rauchschinken und Pinienkernen

| | |
|------------------|--------------------------|
| 4 EL Sahne | 120 g Rauchschinken, roh |
| 1 EL Pinienkerne | 200 g Blattspinat |
| 1 EL Rapsöl | 100 g Tagliatelle |
| Jodsalz, Pfeffer | |

Tagliatelle in reichlich Salzwasser mit etwas Öl bissfest kochen. Blattspinat gut mehrmals waschen, Stiele entfernen. Rauchschinken in feine Streifen schneiden. Pinienkerne leicht anrösten. Öl erhitzen, den Spinat zugeben und in sich zusammenfallen lassen. Rauchschinken und Pinienkerne hinzufügen, gut durchschwenken, Tagliatelle dazugeben, gut vermengen und mit der Sahne verfeinern. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das Gericht auf zwei Tellern verteilen und etwas Pfeffer aus der Mühle darübergeben.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.152 Tagliatelle mit Spinat

| | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 250 g Tomaten | 1 EL Olivenöl |
| 200 g Spinat | 150 ml Weißwein |
| 500 g Tagliatelle (Bandnudeln) | 150 g Crème fraîche |
| Salz | 80 g geriebener Parmesan |
| 250 g Frühstücksspeck | 1 EL gehackte Petersilie |

Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Spinat verlesen, putzen, abbrausen und gründlich abtropfen lassen.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne knusprig braten. Olivenöl sowie Tomaten hinzufügen und ca. 3 Min. dünsten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Wein in die Pfanne gießen, auf die Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche und Parmesan einrühren, danach Speck mit Tomaten dazugeben. Spinat sowie Petersilie unterheben und dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Gemüse-Speck-Soße anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

1140 kcal; E 28 g, F 73 g, KH 88 g

13.153 Tagliatelle mit Spinat

500 g Blattspinat

1 klein. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Tagliatelle (Bandnudeln)

Salz

1 EL Rama Culinesse Pflanzencreme

125 ml Gemüsebrühe

300 g Brunch Legere Kräuter

2 EL frisch geriebener Parmesan

Pfeffer

Geriebene Muskatnuss

2 TL Zitronensaft

Den Spinat verlesen und waschen. Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Brunch sowie Parmesan in den Spinat rühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen, mit der Spinatsoße mischen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 15 Min.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 290 kcal; E 12 g, F 16 g, KH 22 g

13.154 Tagliatelle mit Spinat

1 kg Tagliatelle

225 g frischer Spinat

175 g geriebener Parmesan

100 g Butter

6 Eidotter

300 ml frische Sahne

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen (frische Tagliatelle zwei Minuten, getrocknete 10 Minuten) und abgießen.

Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und hacken. Dotter in eine Schüssel geben, Sahne zugeben, umrühren und Parmesan unterheben.

Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Gehackten Spinat zugeben und in der zerlassenen Butter schwenken. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Nudeln in den vorher ausgespülten Topf zurückgeben. Olivenöl und restliche Butter zugeben. Bei schwacher Hitze unter Rühren aufwärmen, bis die Tagliatelle gut mit Butter und Öl überzogen sind. Mit Pfeffer würzen.

Die Mischung aus Eiern, Sahne und Käse in den Topf geben und weiter bei schwacher Hitze rühren, bis der Käse schmilzt und die Soße eindickt. Den Spinat zugeben und alles vermischen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Mengenangabe: 8 Pers

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Empfohlener Wein Friuli Aquileia Rosato

13.155 Tagliatelle mit Spinat, Tomaten und Speck

250 g Tomaten

200 g TK-Blattspinat

250 g Frühstücksspeck in Scheiben

1 EL Olivenöl

4 Zweige Petersilie

150 ml Weißwein

150 g Crème fraîche

80 g frisch geriebener Parmesan

400 g Bandnudeln

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Den Spinat auftauen lassen.

Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fettzugabe kross braten. Dann Olivenöl sowie Tomatenwürfel dazugeben und ca. 3 Min. dünsten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Den Wein in die Pfanne gießen und zur Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche und Parmesan unterrühren. Speck und Tomaten wieder dazugeben. Den Spinat sowie die gehackte Petersilie unterrühren und erhitzen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Bandnudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Nudeln in die Pfanne geben, mit der Soße vermengen und alles auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 710 kcal; E 33 g, F 29 g, KH 0 g

13.156 Tiroler Spinatnockerln

| | |
|---|--|
| 500 g Spinat junger | 2 EL Butter |
| Salz | 3 Eier |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen | 300 g Mehl |
| 1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben | 150 g Emmentaler, frisch gerieben |
| 150 g Räucherspeck durchwachsener | |

1. Den Spinat verlesen, dabei die harten Stiele entfernen. Die Spinatblätter waschen und mit dem Abtropfwasser in einem Topf bei starker Hitze in 2 Minuten garen. Den Spinat gut abtropfen lassen, grob hacken, mit Salz, Pfeffer und dem Muskat würzen und in einer Rührschüssel auskühlen lassen.

2. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, danach warm stellen.

3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

4. Die Eier unter den ausgekühlten Spinat rühren und mit dem Mehl rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit einem TL Nockerln (Klößchen) abstechen und portionsweise in das kochende Salzwasser geben. Die Hitze reduzieren und die Nockerln in etwa 10 Minuten garen. Die Spinatnockerln sind gar, wenn sie wieder an die Oberfläche kommen.

5. Die Nockerln abgießen, abtropfen lassen, zu den Speckwürfeln geben und 5 Minuten ziehen lassen. Die Spinatnockerln mit dem geriebenen Käse bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

3400 kJ

13.157 Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Salbeibutter

| | |
|--|--|
| 150 g Tiefkühlspinat | 18 frische Salbeiblätter |
| 100 g Ricotta | 60 g Butter |
| 60 g geriebener Emmentaler | 45 g geriebener Parmesan |
| 100 g gewürfelter Mozzarella | 1 EL Salz |
| 30 g frisch geriebener Parmesan | Nudelteig: |
| 1 TL Salz | 470 g Hartweizendunst (alternativ |
| frisch gemahlener Pfeffer | Spätzlemehl) |
| 1 Prise Cayennepfeffer | 4-5 Eier |
| 2 Eigelbe | Mehl zum Ausrollen |
| Salbeibutter | |

Für den Teig den Hartweizendunst und vier Eier in der Küchenmaschine mit Kne-
taufsatz zu einem relativ harten Teig verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist noch

ein Eigelb oder evtl. das ganze Ei dazugeben. Im Kühlschrank in Folie gewickelt, am besten über Nacht ruhen lassen (Aber mindestens zwei Stunden!).

Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben. Den Nudelteig vierteln und die Teigstücke nacheinander mit Hilfe einer Nudelmaschine zu möglichst dünnen Teigbahnen ausrollen, dafür die Nudelbahnen mehrmals durch die letzte Stufe der Maschine durchlaufen lassen. Dann die Teigbahnen auf ca. 10 x 10 cm zurechtschneiden.

Für die Füllung, den gut ausgedrückten Spinat, den Ricotta, den geriebenen Emmentaler, die Mozzarellawürfel und den geriebenen Parmesan in der Küchenmaschine vermischen und die beiden Eigelbe einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. In eine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank aufbewahren.

Kleine Portionen der Masse im unteren Drittel entlang einer Nudellängsseite verteilen. Den unteren Rand über die Füllung schlagen, die Nudelblätter wie einen Strudel aufrollen, aber am Schluss einen Rand von 2 cm lassen. Die dünnen Nudelenden zusammendrücken.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und einen EL Salz zufügen. Die Tortellini hineingeben und sechs bis acht Minuten garen. Sie sollen nicht al dente, sondern ziemlich weich sein. Anschließend in einem Abtropfsieb abtropfen lassen.

Unterdessen 12 der Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. In einer großen Sauteuse drei EL Butter zerlaufen lassen und darin die zerschnittenen Salbeiblätter andünsten, bis die Butter aufschäumt. Vom Feuer nehmen und die abgetropften Tortellini zusammen mit der Hälfte des geriebenen Parmesans hineinschütten. Vermischen und in eine vorgewärmte Servierschüssel geben. In der restlichen Butter die restlichen sechs Salbeiblätter dreißig Sekunden auf großer Flamme erhitzen. Die Tortellini mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit der Salbeibutter übergießen.

Sofort servieren und eine kleine Schale mit geriebenem Parmesan getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 6 Personen

13.158 Wraps mit Spinat-Füllung

100 g Maismehl

100 g Mehl

Salz

3 EL geh. Petersilie

400 g Spinat

1 geh. Knoblauchzehe

1 EL Creme fraîche

Pfeffer

8 dünne Scheiben Gorgonzola

5 EL ger. Pinienkerne

Maismehl, Mehl, 1 TL Salz, Petersilie mit 150 ml warmem Wasser verrühren. Zugedeckt ca. 20 Min. ruhen lassen.

Spinat waschen, putzen, verlesen und tropfnass in wenig kochendem Wasser zusammenfallen lassen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spinat ausdrücken, hacken. Mit Knoblauch, Creme fraîche, Salz, Pfeffer verrühren.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig in 8 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen (0 15 cm) ausrollen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett nacheinander von jeder Seite ca. 1 Min. backen. Herausnehmen.

Die Tortillas mit je einer Gorgonzolascheibe, Spinat sowie gerösteten Pinienkernen belegen und aufrollen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. überbacken. Wraps evtl. einmal durchschneiden und mit frischen Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Person: 395 kcal; E 17 g, F 19 g, KH 38 g

13.159 Zitronen-Spaghetti mit Spinat

400-500 g dünne Spaghetti

Salz

1 groß. weiße oder rote Zwiebel

3-4 Knoblauchzehen

1 unbeh. Zitrone

300 g frischer Blattspinat

Muskat

Chilipulver

Pfeffer

2 Eigelb

125 g Büffelmozzarella

Im Nudeltopf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, anschließend salzen und Spaghetti bissfest kochen. Für die Soße die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch mit der Messerklinge zerklopfen, grob hacken und in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Von der Zitrone mit dem Sparschäler die Schale so abschneiden, dass innen nichts Weißes daran haftet. In haarfeine Streifen - sogenannte 'Zesten' - schneiden und mitdünsten. Schließlich den sorgfältig geputzten, entstielteten Spinat in das Nudelwasser zu den bissfesten Nudeln geben, kurz ziehen lassen, abgießen und in die Pfanne mit den Zwiebeln geben. Alles auf kleinem Feuer gründlich mischen, mit Muskat, Chili und Pfeffer kräftig würzen. Die verklepperten Eigelbe und den in Würfel geschnittenen Mozzarella zufügen und einarbeiten. Dabei schmilzt der Käse, und die Eigelbe binden alles zu einer cremigen Soße. Auf vorgewärmten tiefen Tellern verteilen und erst dann mit Zitronensaft und einigen Fäden Olivenöl beträufeln. Anschließend sofort servieren. Beilage: frisch geriebener Parmesan, von dem sich die Gäste nach Gusto nehmen. Ansonsten genügt frisches, italienisches Weißbrot. Getränk: ein kräftiger Vermentino aus Ligurien, der Toskana oder Sardinien.

Mengenangabe: 4 Personen

14 Pasteten, Terrinen

14.1 Griechische Schafskäse-Pastete

Für den Teig:

350 g Weizenmehl
 150 g Weizenvollkornmehl
 1 Pkg. Trockenbackhefe
 200 ml lauwarmes Wasser
 1 Ei (Größe M)
 3 EL Olivenöl
 1 gestr. TL Salz

Für die Füllung:

750 g frischer Spinat
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 5 EL Olivenöl
 frisch gemahlener Pfeffer
 geriebene Muskatnuss
 300 g Schafkäse
 1 verschlagenes Eigelb

Für den Teig Weizenmehl in eine Schüssel sieben, mit Vollkornmehl und Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Restliche Zutaten hinzufügen und mit Handrührgerät mit Knethaken kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Für die Füllung Spinat verlesen, dicke Stiele abschneiden. Die Blätter waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Spinat hinzufügen, mit Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt etwa 5 Minuten garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Schafkäse zerkrümeln und unter den Spinat rühren.

Zwei Drittel des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø etwa 30 cm) ausrollen. Teigplatte so in eine Pie- oder Tarteform (Ø 26 cm, gefettet) legen, dass der Rand etwa 1 cm übersteht. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Spinat-Käse-Masse darauf verteilen.

Den Rand über die Füllung legen, mit etwas Eigelb bestreichen. Restlichen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Deckel in Größe der Form ausrollen.

In der Mitte des Deckels mit einem runden Ausstechförmchen (Ø etwa 2 cm) ein Loch ausstechen. Teigdeckel auf die Pastete legen. Rand gut andrücken.

Teigreste ausrollen. Mit Ausstechförmchen Motive ausstechen. Die Pastetenoberfläche mit Eigelb bestreichen und mit den ausgestochenen Teigmotiven belegen, diese ebenfalls mit Eigelb bestreichen. Die Pastete 15-20 Minuten ruhen lassen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

- Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) - Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt) - Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)

Mengenangabe: 4-6 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten, ohne Teiggeh- und Ruhezeit

Backzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt etwa 3-4 Tage

14.2 Makkaroni-Spinat-Terrine

250 g Makkaroni

1 EL Öl

300 g TK-Blattspinat

80 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 Tomaten

50 g Parmesan

300 g Sauerrahm

3 Eigelb

200 g Hartkäse (Emmentaler, Gouda)

Salz

Pfeffer

30 g Butter für die Form

für die Sauce:

60 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

30 g Tomatenmark

200 g Tomaten

Salz

Pfeffer

frische Kräuter (Basilikum, Oregano)

200 g Brühe

40 g Parmesan

Die Makkaroni in Salzwasser und Öl bissfest garen und abschrecken. Den Spinat nach Packungsanweisung garen, ausdrücken und grob schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Knoblauch würzen. Die Tomate überbrühen, abziehen und würfeln. Schalotten abziehen, fein würfeln und andünsten. Tomatenwürfel mit der durchgepeßten Knoblauchzehe, den Schalottenwürfeln und geriebenem Parmesan vermischen. Den Sauerrahm mit dem Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Terrinen- oder Kastenform ausbuttern. Als erstes eine Schicht Makkaroni einlegen, mit der Sauerrahmmischung übergießen und mit Reibekäse bestreuen. Eine Schicht Spinatfüllung drauflegen und diese wieder mit Reibekäse bestreuen. Den Vorgang einmal wiederholen. Abgeschlossen wird mit einer Schicht Makkaroni, die mit Sauerrahmmischung übergossen und mit Reibekäse bestreut wird. Den Kuchen mit durchlöcherter Alufolie abdecken und bei 180 °C, 1,5 Std. backen. Die Alufolie 10 Minuten vor Ende der Garzeit abnehmen. Den Kuchen vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Tomatensauce zubereiten: Die Schalotten und den Knoblauch schälen, hacken und in Olivenöl andünsten. Das Tomatenmark zugeben. Die Tomaten in Stücke schneiden, Kräuter und Gewürze zugeben, mit Brühe auffüllen und etwas einköcheln lassen. Anschließend abschmecken und durch ein Sieb passieren. Die Terrine schneiden und mit der Tomatensauce und geriebenem Parmesan servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: 843 kcal / 3534 kJ; E 36 g, F 55 g, KH 51 g

14.3 Schinken-Spinat-Pastete

| | |
|--|---|
| 250 g frischer Blattspinat | 4 Scheib. (à ca. 30 g) gekochter Schinken |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Eigelb |
| 1-2 EL Öl | 1 EL Milch |
| Salz | 250 g stückige Tomaten (aus der Packung) |
| weißer Pfeffer | 2 EL Tomatenketchup |
| Muskat | 1/2 Bd. Petersilie |
| 1 Pkg. (230 g) Blätterteig aus dem Kühlregal | evtl. Kirschtomaten |

1. Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3). Spinat putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Gut abtropfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Blätterteig entrollen und mit Backpapier auf ein Blech legen. Teig mit Schinken und Spinat belegen. Ränder umklappen, so dass ein Streifen entsteht. Mit Käse bestreuen.

3. Eigelb und Milch verquirlen. Teigländer damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen.

4. Stückige Tomaten aufkochen. Ketchup unterrühren. Abschmecken. Petersilie waschen, bis auf etwas zum Garnieren, hacken und in die Soße streuen. Pastete mit Tomatensoße, Petersilie und Kirschtomaten anrichten.

Getränk: leichter Rotwein.

Mengenangabe: 2-3 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion: 550 kcal / 2310 kJ; E 25 g, F 34 g, KH 33 g

14.4 Spargelpastete

Teig:

500 g Mehl,
4 Eier,
wenig Wasser

Béchamel-Sauce:

2 EL Butter,
3 gestrichene EL Weißmehl,
300 ml Milch oder Hühnerbrühe,
Salz,
Pfeffer,

Muskatnuss

Spargelfüllung:

1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl,
500 Bruchspargel (in Salzwasser al dente gekocht),
1 Bd. Petersilie,
100 g geriebener Parmesan-Käse

Hinweise: - anstelle von Spargel kann man auch Spinat nehmen oder roten Radicchio oder Mangold. - Die angegebene Zutatenmenge ist für die Spargelpastete allein zu groß. Es empfiehlt sich aber, so viel Teig herzustellen und den Rest, etwa 1/3 zu Nudeln zu verarbeiten Das Mehl auf den Tisch sieben, eine Vertiefung machen, die Eier hineingeben, mit der Gabel verrühren, dabei etwas Mehl dazumischen, dann von Hand weiterkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Es soll ein kompakter, glatter Teig entstehen. Diesen mit einem feuchten Tuch bedecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Bechamel-Sauce: Die Butter zergehen lassen, das Mehl begeben, durchdämpfen, Kochtopf vom Feuer nehmen, die Flüssigkeit dem Kochtopfrand entlang begeben, gut mit dem Schneebesen verrühren, würzen, 10 Minuten köcheln lassen.

Spargelfüllung: Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl gut durchdämpfen, Spargel und die fein gehackte Petersilie begeben. Alles gut vermengen und in die Béchamel-Sauce geben. 5 Minuten köcheln lassen, vom Feuer nehmen, Käse begeben.

Den Teig in mehrere Stücke zerteilen, jedes einzelne auswallen. Je dünner, umso besser. Die Teigplatten, die für die Pastete gebraucht werden, in viel kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten kochen (bis sie hochsteigen), dann in kaltem Wasser abschrecken. Abwechselnd Teig und Spargelsauce in eine ausgefettete Auflaufform geben, zuletzt Sauce.

In dem auf 180 Grad vorgeheizten Ofen zugedeckt auf 45 Minuten backen. Mit einem Petersilienzweig garniert servieren. Den nicht gebrauchten Teigrest ebenfalls dünn auswallen, in 1/2 cm breite Nudelstücke schneiden, diese bemehlt im Kühlschrank (3 Tage haltbar) oder im Tiefkühlfach (3 Monate haltbar) aufbewahren.

14.5 Spinat-Käse-Taschen

für 15 Stück

1 Pkg. Blätterteig (TK 300 g)
1 Zwiebel (30 g)
10 g Butter oder Margarine

1/2 Pkg. Tiefkühl-Blattspinat (150 g)
125 g Emmentaler
Salz, Pfeffer, Muskatnuß
1 Eigelb

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

3. Das Eigelb mit 1 Tl. Wasser verrühren, die Taschen damit bestreichen und auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 225° (Gas 4) auf der mittleren Einschubleiste 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
pro Stück ca. 79 kcal (329 kJ)

15 Reisgerichte

15.1 Reisbällchen auf Spinat

| | |
|-----------------------|--|
| 250 g Langkornreis | 60 g Butter |
| Salz | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Eier | 300 g Joghurt |
| 70 g Schafskäse | 150 ml Sahne |
| 120 g Toastbrotbrösel | Paprikapulver |
| 2 EL geh. Basilikum | gem. Kreuzkümmel |
| Chilipulver | Saft und abgeriebene Schale einer unbeh. |
| Pfeffer | Zitrone |
| 1 kg Spinat | 2 EL Öl |

Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, abkühlen lassen. Mit Eiern, Schafskäse, Brotbröseln, Basilikum und Chilipulver verkneten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Spinat putzen, gründlich waschen und kurz blanchieren. In heißer Butter andünsten. Knoblauch schälen, dazupressen, zugedeckt 5 Min. dünsten.

Joghurt, Sahne, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zitronensaft und -schale verrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Reismasse ca. 12 Bällchen formen und im heißen Öl rundum goldgelb braten. Reisbällchen mit Spinat und der Joghurtsoße auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Min.

pro Person: 750 kcal; E 23 g, F 41 g, KH 74 g

15.2 Risotto mit Spinat

| | |
|------------------------------|--|
| 1 Schalotte, fein gehackt | 1 dl trockener weißer Vermouth |
| 2 Knoblauchzehen, gepresst | 1 l kräftige Gemüsebouillon, ca., heiß |
| 2 Lorbeerblätter | 300 g Frühlingsspinat |
| 1-2 EL Butter oder Margarine | 150 g Pfeffer-Boursin |
| 400 g Risottoreis | Salz, nach Bedarf |
| 1 dl Weißwein | |

Zubereiten: Schalotten, Knoblauch und Lorbeer in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Wein und Vermouth ablöschen, vollständig einkochen. Die Bouillon nach und nach dazugießen, so dass der

Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter häufigem Rühren ca. 20 Min. knapp weich köcheln, Pfanne nicht zudecken. Spinat die letzten 5 Min. mitgaren. Boursin kurz vor dem Servieren darunterrühren, Lorbeerblätter entfernen, würzen, nur noch heiß werden lassen, sofort servieren.

Risotto-Tipps: - Schalotten und/oder Knoblauch bei kleiner Hitze sehr langsam andämpfen. Sie dürfen nicht braun werden. - Reis ebenfalls bei kleiner Hitze einige Minuten dünsten. Er wird durchscheinend, d. h. glasig. - Heiße Bouillon (in einer 2. Pfanne auf dem Herd) zugeben, dies ergibt einen sämigeren Risotto. Immer nur soviel Flüssigkeit begeben, dass der Reis knapp damit bedeckt ist. - Risotti immer offen, unter häufigem Rühren köcheln. So wird er sämig, und der richtige Zeitpunkt zum Servieren wird nicht verpasst. Das Reiskorn muss noch Biss haben, d. h., «al dente» sein.

Mengenangabe: 4 Personen

15.3 Spinat-Reistorte mit würzigen Bauchspeckwürfeln

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| 300 g Mehl | 350 g Reis |
| 2 Eier | 2 Eier |
| 1/2 TL Salz | 60 g geriebenen Hartkäse |
| 150 g kalte Butter | 50 ml Sahne |
| 1 kg Blattspinat | Salz |
| 1 l Gemüsebrühe | Pfeffer |
| 1 Zwiebel | Muskat |
| 1 Knoblauchzehe | 150 g Bauchspeck in Würfeln |
| 75 g Butter | |

Mehl in eine Schüssel geben, Eier, Salz und kalte Butter mit einem Handrührgerät (Knethaken) verkneten. Mit der Hand zu einer Kugel formen und kaltstellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Blattspinat waschen und in Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und gut ausdrücken, im Anschluss kleinschneiden. 1 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides feinhacken. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Reis und Spinat zugeben, mit etwas heißer Gemüsebrühe aufgießen und leise köcheln lassen. Wenn die Brühe verkocht ist, wieder etwas Brühe zugeben. Dabei immer wieder umrühren bis der Reis bissfest gegart und die gesamte Brühe verkocht ist. Der Spinatreis sollte nicht mehr flüssig sein, damit anschließend der Teig nicht durchweicht. In einer großen Schüssel Eier, geriebenen Käse, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat miteinander verquirlen und die Spinat-Reis-Mischung unterrühren. Anschließend abschmecken. Den Teig ausrollen und in die gebutterte Springform legen. Den Spinatreis in die Springform füllen, Speckwürfel darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen bis die Speckwürfel goldgelb und knusprig sind.

Mengenangabe: 8 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 60
773 kcal / 3237 kJ

15.4 Spinat-Risotto

| | |
|---|-----------------------------|
| 1 EL Butter | 9 dl Gemüsebouillon, heiß |
| 250 g Risottoreis (z.B. Carnaroli) | 100 g Jungspinat |
| 1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale | 50 g Halbhartkäse, gerieben |

Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Reis und Zitronenschale begeben, unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis er glasig ist. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, unter Rühren köcheln, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Jungspinat und Käse daruntermischen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
pro Person: 306 kcal / 1281 kJ; E 9 g, F 8 g, KH 50 g

15.5 Spinatreis - Spanakóriso

| | |
|---------------|---------------------------------|
| 750 g Spinat | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 2 EL frisch gehackter Dill |
| 1 Tasse Reis | 2 EL frisch gehackte Petersilie |
| 6 EL Olivenöl | 1/2 Zitrone, Saft |
| Salz | |

Den Spinat verlesen und gründlich waschen. Die Stiele abschneiden und nicht mit verwenden. Die Blätter 2 bis 3 mal durchschneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Reis gründlich waschen.

Die Zwiebeln in 4 Esslöffel Olivenöl glasig braten. Den Spinat zu den Zwiebeln geben und kurz anschmoren. Den Spinat salzen und pfeffern und die Kräuter zufügen. Den Reis zum Spinat geben und mit dem restlichen Olivenöl und 1 1/2 Tassen Wasser aufgießen. Den Spinatreis bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 20 Minuten garen lassen. Immer wieder rühren, damit nichts anklebt. Den Spinat mit Zitronensaft

Mengenangabe: 4 Portionen
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

16 Salate

16.1 Bunter Spinat-Salat

250 g Blattspinat
 50 g Alfalfa-Sprossen
 1 rote Paprikaschote
 1/2 groß. Mango
 40 g Mandeln

Vinaigrette:
 4 EL Apfelessig
 Salz
 Zitronenpfeffer
 3 EL Walnussöl

Spinat verlesen. Dicke Stiele abschneiden, Spinat gründlich in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Alfalfa-Sprossen in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und würfeln. Mangohälfte schälen, Fruchtfleisch in dünnen Spalten vom Stein schneiden. Mandeln halbieren. Alle Salatzutaten gemischt auf einer Platte anrichten. Essig, Salz und Zitronenpfeffer verrühren, Walnussöl unterschlagen, Vinaigrette über den Salat verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.2 Bunter Spinatsalat

SALAT:
 4 Karotten
 3 Orangen
 1 rote Zwiebel
 200 g frischer Blattspinat

1 TL geriebener Ingwer
 6 EL Traubenkernöl
 2-3 EL Honig oder Ahornsirup
 2 Limetten, Saft und Schale von
 Salz
 Pfeffer

VINAIGRETTE:

Für den Salat die Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Früchte in dünne Scheiben schneiden und anschließend halbieren. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Alles vorsichtig mischen. Für die Vinaigrette den Ingwer mit Traubenkernöl, Honig, Limettensaft und -schale verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über Karotten, Orangen und Zwiebelringe gießen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Spinatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Spinat anrichten. Die Karotten-Zwiebelmischung dekorativ darauf verteilen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

16.3 Eierkroketten auf Spinatsalat mit Tomaten

| | |
|--|---------------------------------------|
| 40 g weiche Butter | Mehl für die Arbeitsfläche |
| 40 g Mehl | 2 EL Mehl |
| 100 g gereifter Bergkäse oder anderer Hartkäse | 2 Eier (L) |
| 2 Zwiebeln | reichlich Butterschmalz zum Ausbacken |
| 2 TL Butter zum Anschwitzen | 300 g feiner Blattspinat |
| 250 Vollmilch | 200 g Kirschtomaten |
| 2 Lorbeerblätter | 2 groß. Möhren |
| 4 Nelken | 3 EL Balsamessig |
| Meersalz, frisch gemahlene Muskatnuss | 1 EL süßer Senf |
| 8 Eier (L) | 4 EL Rapsöl |
| 2 Bd. Schnittlauch | 3 EL Nussöl |
| 12 Scheib. Toastbrot | frisch gemahlener weißer Pfeffer |

40 g weiche Butter mit dem Mehl verkneten. Den Käse feinreiben. Die Zwiebeln abziehen, feinkubeln und in einem Topf in Butter anschwitzen. Die Milch angießen und zusammen mit dem Lorbeer sowie den Nelken aufkochen. Anschließend die Gewürze entfernen, die Mehlbutter einrühren und unter ständigem weiterem Rühren 1-2 Minuten kochen lassen. Dann vom Herd nehmen und mit Hilfe eines Pürierstabes aufmixen. Den Käse einrühren und die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken. Dann in eine Schüssel umfüllen, direkt mit Klarsichtfolie abdecken und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser 9 Minuten hartkochen, dann abschrecken, pellen und würfeln. Den Schnittlauch feinschneiden. Das Toastbrot von der Rinde befreien, in einer Küchenmaschine feinmahlen. 6 EL Toastbrotkrume mit den zerkleinerten Eiern, dem Schnittlauch unter die erkaltete Soße arbeiten, alles nochmals kräftig abschmecken. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche eine 2 cm starke Rolle formen, diese in 4 cm lange Kroketten teilen und formen. Die Kroketten zuerst im Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen und zuletzt in den restlichen Krumen wälzen. Die letzten beiden Arbeitsschritte noch einmal wiederholen, so dass die Kroketten doppelt paniert sind. In einer großen Pfanne in reichlich Butterschmalz schwimmend goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern, die Kirschtomaten halbieren. Die Möhren schälen und mit Hilfe eines Gemüse-Spaghettischneiders in lange Nudeln schneiden (alternativ raspeln). Für das Dressing den Essig mit dem Senf, etwas Salz sowie Pfeffer verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl die Öle unterschlagen, nochmals abschmecken. Den Salat mit dem Dressing marinieren und zusammen mit den Eierkroketten anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen
 Zubereitungszeit (in Min.): 60
 997 kcal / 0 kJ

16.4 Ensalada de Espinacas - Spinatsalat

| | |
|---|----------------------------|
| 1 groß. handvoll frischen Spinat | 1 EL gehackte Nüsse |
| 2 hart gekochte Eier | 2 EL Öl |
| 1/2 rote Zwiebel, gehackt | Salz |
| 1 Becher Joghurt | Pfeffer |

Die Eier klein schneiden, den Spinat gründlich waschen und klein schneiden. In einer Salatschüssel den Spinat, Zwiebel und Eier gut vermischen. Den Joghurt mit dem Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat verteilen, die gehackten Nüsse darüber geben. Im Kühlschrank ziehen lassen und dann servieren.

Mengenangabe: 2-3 Personen

16.5 Fruchtiger Spinatsalat

| | |
|--|---------------------------|
| 150 g Blattspinat | Salz |
| 200 g Salatgurke | 1 EL Butterschmalz |
| 1 Mango | 1 EL Zitronensaft |
| 50 g gehackte Haselnüsse | 2 EL Weißweinessig |
| 1/2 TL Chiliflocken | 2 EL Olivenöl |
| 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g) | Pfeffer |

Den Spinat putzen, abbrausen, trockenschütteln. Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein, dann in dünne Spalten schneiden. Gehackte Haselnüsse mit Chili-flocken mischen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, salzen, im Nussmix wenden und im Butterschmalz ca. 7 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.

Bratensatz mit Zitronensaft, 3 EL Wasser und Essig ablöschen. Öl einrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, mit Mango-spalten und Blattspinat auf Tellern anrichten. Das Dressing darüberträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person ca.: 330 kcal; E 38 g, F 17 g, KH 6 g

16.6 Grüner Kartoffelsalat

| | |
|--|--------------------------|
| 750 g neue Kartoffeln (gekocht und ge- viertelt), | Salz, Pfeffer |
| 350 ml Spinat-Mayonnaise, | |

Die neuen Kartoffeln kochen, schälen, vierteln und abkühlen lassen. Die Spinat-Mayonnaise darunter mischen. Den Kartoffelsalat ca. 2 Stunden ziehen lassen.

16.7 Nudel-Spinat-Salat

| | |
|------------------------------|-------------------|
| 300 g junger Spinat | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeffer |
| 300 g Zucchini | Zucker |
| 1 rote Chilischote | 2 EL Zitronensaft |
| 40 g getrocknete Tomaten | 1 TL Estragonsenf |
| 1 Bd. Kräuter für grüne Soße | 300 g Nudeln |
| 300 g Joghurt | 4 EL Olivenöl |
| 80 ml Milch | |

Spinat putzen, waschen, trockenschleudern. Knoblauch abziehen und hacken. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote putzen, abbrausen, in feine Ringe teilen. Tomaten in Streifen schneiden.

Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Joghurt, Milch, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Zitronensaft, Senf und Kräuter fein pürieren.

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Abgießen.

Die Hälfte des Knoblauchs in 2 EL Öl andünsten. Spinat mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft mischen. Leicht ausdrücken. Zucchini in 2 EL Öl ca. 5 Min. braten, Tomaten, Chili, übrigen Knoblauch, Salz, Pfeffer zufügen. Alles mit Spinat und Nudeln mischen. Mit der Soße anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Person: 465 kcal; E 16 g, F 15 g, KH 64 g

16.8 Porree-Spinat-Salat

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 100 g Spinatblätter, frische kleine | Pfeffer |
| 1 Stange Porree, kleine | Muskat |
| 1 Tas. Salzwasser | 1 klein. Knoblauchzehe, evtl. |
| 1 TL Sojasauce | 2 EL Öl |
| 1/4 TL Senf | 2 EL Sesamsamen |

Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen, gut waschen und abtropfen lassen. Porree putzen, waschen, nur den weißen Teil in Ringe schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Porree hineingehen, einmal auskochen lassen (blanchieren), dann abgießen und kalt abspülen.

Aus Sojasauce, Senf und Gewürzen, durchgepresster Knoblauchzehe und Öl eine Salatsauce rühren.

Spinatblätter und Porree auf 2 Salattellern verteilen, mit der Salatsauce beträufeln, mit Sesamkörnern bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

389 kcal / 1631 kJ; E 7 g, F 34 g, KH 10 g

16.9 Salade d'Épinards (Spinatsalat)

150 g Spinatblätter, klein, frisch

4 Oliven, grün oder schwarz

1 Zweiglein Pfefferminze, frisch

Eierstich gelb und weiß

für 2 Förmchen mit je 1 1/2 dl Inhalt

2 Eigelb

1/2 dl leicht gesalzenes Wasser oder

Bouillon

2 Eiweiß

1/2 dl Rahm oder Kaffeerahm

wenig Salz

Margarine zum Einfetten der Förmchen

Sauce

6 Oliven, grün, entsteint

2 EL Zitronensaft oder Weißweinessig

Salz

Pfeffer

Thymian

4 EL Maiskeimöl

Toast

12 Tranchen Pariserbrot

40 g gesalzene Butter, weich

1 EL Rahm

2 Knoblauchzehen, gepresst

wenig Pfefferminze, gehackt

wenig Zitrone, nur abgeriebene Schale

Den Spinat waschen, evtl. die Stiele entfernen. Oliven entsteinen, in feine Scheiben schneiden, Pfefferminze in Blättchen zerteilen.

Eierstich Eigelb bzw. Eiweiß mit der Flüssigkeit vermischen, würzen, durch ein kalt ausgespültes Sieb in die gefetteten Förmchen gießen, mit Folie bedecken. Garen: Die Förmchen im Dampfkochtopf auf den mit einem gefalteten Küchentuch bedeckten Siebeinsatz stellen. Wasser bis zum Siebeinsatz auffüllen, 5-7 Minuten unter Druck auf dem 1. Ventilring garen. Pfanne nicht abschrecken, sondern geschlossen abkühlen lassen. Nach dem Erkalten den Eierstich aus den Förmchen stürzen, in beliebige Formen schneiden oder ausstechen.

Sauce Für die Salatsauce die entsteinten Oliven zerkleinern und im Mörser zu einem Püree zerstoßen oder im Mixer pürieren. Zitronensaft oder Weißweinessig und Gewürze zusammen verrühren, das Öl unter gutem Rühren einlaufen lassen, Olivenpüree begeben.

Servieren: Den Spinat auf 4 Teller verteilen, Olivenscheiben und Pfefferminze drüberstreuen, mit dem Eierstich garnieren. Salatsauce drübergießen. Evtl. Toast dazu servieren.

Toast Die Butter mit dem Rahm schaumig rühren, Knoblauch, Pfefferminze und Zitronenschale begeben. Die Brotscheiben beidseitig mit der Butter bestreichen.

Backen: 5-10 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

16.10 Siedfleischsalat mit Frühlingsspinat

Sauce

1 Limette, nur Saft
4 EL Öl
1 dl Fleischsud, entfettet (siehe «Tipps zum Siedfleisch»),
oder Fleischbouillon
1 EL helle Sojasauce
einige Tropfen grüner Tabasco
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Salat

600 g gekochtes Siedfleisch, in feinen Tranchen
1 Frühlingszwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen
1 klein. Rettich (ca. 100 g), in feinen Scheiben
100 g Sojasprossen, blanchiert
100 g Frühlingsspinat

Alle Zutaten bis und mit Tabasco in einer großen Schüssel verrühren, würzen.

Salat: Alle Zutaten mit der Soße mischen, anrichten.

Die Senfsuppe, der Siedfleischsalat und die Siedfleischrollen können auch mit gekauftem Siedfleisch zubereitet werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 347 kcal / 1467 kJ; E 45 g, F 17 g, KH 4 g

16.11 Spargel-Spinat-Salat

400 g Spargel, weißer
400 g Spargel, grüner
1 Tas. Wasser
Salz
Zucker
10 g Butter

1 Bd. Radieschen
2 EL Weißweinessig Pfeffer
3 EL Öl
2 EL Walnußöl
250 g Spinat
200 g Champignons

Spargel waschen, putzen, in Stücke schneiden. Weißen Spargel in Salzwasser mit 1 TL. Zucker und Butter auf 3 oder Automatik-Kochstelle 5-6 ankochen und 5 Min. auf 1 kochen. Grünen Spargel dazugeben, weitere 5 Min. kochen. Abtropfen lassen.

Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Mit Spargel und Radieschen mischen, 15 Min. ziehen lassen. Spinat waschen und putzen. Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Beides untermischen und gut abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 156 kcal / 655 kJ

16.12 Spinat mit Vinaigrette und Pinienkernen

| | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 2 EL Weinessig; | 7 EL natives Olivenöl extra; |
| 1 TL Balsamessig; | 1 kg Blattspinat (siehe Tipp); |
| 1 TL scharfer Senf; | 1 Knoblauchzehe; |
| Salz; | 30 g Pinienkerne; |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle; | 1 EL Rosinen |

1. Für die Vinaigrette beide Essigsorten mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach 6 EL Öl mit einem Schneebesen dazurühren.
 2. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und trocknen. Die harten Stiele abschneiden.
 3. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Den Spinat portionsweise darin einige Sekunden blanchieren, bis die Blätter intensiv grün sind, dann kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken.
 4. Locker auf Portionstellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.
 5. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Pinienkernen und Rosinen im restlichen Öl bei schwacher Hitze goldgelb rösten und über dem Spinat verteilen.
- Tipp:** Zu Pfingsten gibt es oft noch großblättrigen Frühlingsspinat. Damit schmeckt die Vorspeise würziger als mit zartem Sommerspinat. Die Menge vom Weinessig richtet sich nach dem Balsamessig: sehr milder, süßer verträgt mehr Säure.

Mengenangabe: 6 Personen

16.13 Spinat-Karotten-Salat mit Sprossen und Datteln

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Dressing: | 2 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst |
| 1/2 TL Honig | 40 g Joghurt oder Sauerrahm |
| 1/2 TL Senf, mittelscharf | Salat: |
| 1/4 TL Meersalz | 300 g Spinat, gezupft |
| 1 Pr. Pfeffer | 150 g Karotten, geraspelt |
| 1 Pr. Koriander | 50 g Sonnenblumenkeimlinge |
| 2 EL Zitronensaft | 30 g Datteln, in Steifen geschnitten |

Sonnenblumenkerne drei Tage vorher zum Keimen ansetzen. Honig, Senf und Würzutaten mit Zitronensaft verrühren. Sonnenblumenöl und Joghurt zugeben, nochmals abschmecken. Spinat und Karottenraspeln mit dem Dressing vermengen, anrichten. Sonnenblumenkernkeimlinge kurz abspülen und über den Salat geben. Salat mit Dattelpfeifen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

16.14 Spinat-Linsen-Austernpilze-Salat

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 250 g rote Linsen | 1 Schalotte |
| 350 ml Gemüsebrühe | 2 EL Zitronensaft |
| 300 g zarter Blattspinat | 2 EL Olivenöl |
| 2 EL Schnittlauchröllchen | 1 EL Brat- und Frittieröl |
| 8 Cocktail-Tomaten | Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer |
| 400 g Austernpilze | |

Die Linsen in der Gemüsebrühe zugedeckt zehn Minuten bissfest garen. Spinat verlesen und gründlich waschen, in einem Sieb trocken schwenken. Tomaten waschen, abtrocknen, quer halbieren. Von den Austernpilzen die Stielenden entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden. Linsen in ein Sieb gießen, dabei die Brühe auffangen. Für die Marinade die Schalotte schälen, klein würfeln. Zwei EL Linsenkochbrühe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl unterschlagen und mit Cayennepfeffer abschmecken. Das Brat- und Frittieröl in eine beschichtete Pfanne geben und wenn das Öl richtig heiß ist, die Pilze portionsweise darin scharf anbraten, salzen und pfeffern (portionsweise deshalb, damit sich keine Flüssigkeit bildet). Spinat, Tomaten und Linsen in einer Schüssel mit der Marinade vermengen, Pilze darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

16.15 Spinat-Salat mit exotischen Früchten

| | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 200 g Spinat | 1/2 Vanilleschote, Mark von |
| 1 Papaya | 5 EL Traubenkernöl |
| 1 Granatapfel | 3 EL weißen Balsamicoessig |
| 1 Birne | Pfeffer |
| getrocknete Chilischote | Salz |

Spinat waschen, die Stiele entfernen und trocken schleudern. Auf eine große Salatplatte geben. Die Papaya schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Die Fruchtviertel in sehr feine Scheiben schneiden und über den Spinat verteilen. Den Granatapfel vierteln und die roten Kerne aus dem weißen Fruchtfleisch lösen. Die Kerne auf dem Salat verteilen. Die Birne achteln und in einer Pfanne etwas Öl erhitzen. In das Öl eine sehr fein zerkleinerte getrocknete Chilischote geben und kurz mit erhitzen. Die Birnenstücke von beiden Seiten anbraten, leicht bräunen. Das Mark einer halben Vanilleschote auskratzen und in eine kleine Schale geben. In einem kleinen Topf das

Traubenkernöl erhitzen, das warme Öl auf das Vanillemark geben und 30 Minuten ziehen lassen. im Anschluss den weißen Balsamicoessig langsam unter das Öl rühren, mit Pfeffer und Salz würzen und über den Salat geben. Die gebratenen Birnen sternförmig auf dem Salat verteilen.

16.16 Spinat-Salat mit Käse

| | |
|--|----------------------------|
| 150 g junger Blattspinat | 1 TL körniger Senf |
| 2 Bd. Radieschen | Salz, Pfeffer |
| 200 g fester Schnittkäse (z. B. Comte) | 6 EL Öl (z.B. Haselnussöl) |
| 1 Bd. Petersilie | 2 Scheib. Vollkornbrot |
| 4 EL Essig | 20 g Butter |

Den Spinat putzen, abrausen, trockenschleudern. Die Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Käse in Streifen schneiden. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blättchen fein hacken. Käse, Petersilie, Radieschen und Spinat mischen.

Für das Dressing Essig mit Senf, Salz sowie Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen.

Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und unter Rühren in heißer Butter in ca. 3 Min. knusprig rösten. Brotwürfel zum Salat geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Rösten ca. 3 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 430 kcal; E 19 g, F 35 g, KH 18 g

16.17 Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| 1 Bd. Bärlauch | 7 EL Olivenöl |
| 200 g Babyspinat | Salz, Pfeffer |
| 2 Romanasalatherzen | 1 Bd. Lauchzwiebeln |
| 2 Mangos | 1 Chilischote |
| 4 EL Limettensaft | 200 g Roastbeef in dünnen Scheiben |

Bärlauch sowie Spinat abrausen und trocken tupfen, die groben Stiele abschneiden. Einige Bärlauchblätter in Streifen schneiden, die übrigen Blätter hacken. Salat putzen, abrausen und kleinzupfen. Mangos schälen, vom Stein schneiden und nach Belieben fein würfeln oder in grobe Stücke zerteilen. Vorbereitete Salatzutaten bis auf den gehackten Bärlauch vermengen und auf vier Tellern verteilen. Limettensaft mit Olivenöl, Salz sowie Pfeffer verrühren. Den gehackten Bärlauch unterrühren.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, Chili längs halbieren, entkernen, abbrausen und fein hacken. Beides zum Bärlauch-Dressing geben, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln und mit den aufgerollten Roastbeef-Scheiben anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 40 Min.

Pro Person ca.: 360 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 29 g

16.18 Spinatsalat

200 g zarter Frühlingsspinat

SAUCE

Pfeffer aus der Mühle

Paprika

wenig Muskat

Salz

2 EL Zitronensaft

3-4 EL Öl

50 g Speckwürfelchen

2 Roggenbrotscheiben

2-3 EL Hüttenkäse

Vorbereiten: Grobe Stiele von den Spinatblättern entfernen, dann waschen.

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Öl mit dem Schwingbesen verrühren.

Rösten: Speckwürfelchen ohne Fett knusprig braten, herausnehmen, zur Seite stellen.

Das in Rhomben oder Würfel geschnittene Brot im Speckfett rösten.

Fertig zubereiten: Die Spinatblätter erst kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen. Hüttenkäse, Speck und Brot darüber verteilen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

16.19 Spinatsalat

Zutaten

100 g Spinat

2 Tomaten

Salatsauce

1 EL Tomatenketchup

2 EL Weinessig oder Zitronensaft

1 kl. geh. Zwiebel

1 EL Wasser

Salz

Zucker

Pfeffer

1 EL Öl.

Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Gewaschene Tomaten in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Salatsauce miteinander verrühren, kurz vor dem Servieren über Tomaten und den Spinat gießen und vermischen.

Mengenangabe: 2 Portionen

16.20 Spinatsalat

| | |
|---------------------------------------|--|
| 250 g junger Blattspinat | Salz |
| 2 hart gekochte Eier | 2 EL Walnussöl |
| 1 weiße Zwiebel | 2 EL Distelöl |
| 100 g Holland-Blauschimmelkäse | 25 g Pinienkerne |
| 2 Limetten | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Blattspinat verlesen und die harten Stielenden abknipsen. Spinat mehrmals waschen, dann gründlich abtropfen lassen. Eier schälen, halbieren und Eigelb herauslösen. Eiweiß, geschälte Zwiebel und Käse in kleine Würfel schneiden. Mit dem Spinat vermischen.

Limetten auspressen, Eigelb mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft verrühren und mit Salz würzen.

Öl tropfenweise einrühren. Ist das Dressing zu fest, 1-2 Esslöffel Wasser dazugeben und mit Salz nachwürzen. Das Dressing vorsichtig mit den Salatzutaten mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Salat mit Pfeffer übermahlen und mit Pinienkernen bestreuen.

16.21 Spinatsalat

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 2 Eier, hart gekocht | 1 klein. Zwiebel |
| 200 g Blattspinat | 2 EL Nuss- oder Distelöl |
| 100 g Champignons | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 1 Bd. Radieschen | 2 EL Apfelsaft |
| 50 g gehackte Walnüsse | Salz |
| Sauce | Weißer Pfeffer |

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl mit dem Zitronen- und dem Apfelsaft, der Zwiebel sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Den Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Die Champignons und die Radieschen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Eier schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Spinat, die Champignons, die Radieschen, die Eier und die Nüsse in einer großen Schüssel oder auf einer Platte anrichten. Die Sauce über den Salat träufeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

16.22 Spinatsalat

| | |
|--|--------------------------------------|
| 200 g Spinatblätter, | 1 Knoblauchzehe (gepresst), |
| 75 g frische Champignons (blättrig geschnitten), | 1 Prise getrockneter Thymian, |
| 1/2 rote Zwiebel (in dünne Scheiben geschnitten), | Salz, |
| 75 g Gorgonzola-Käse, | weißer Pfeffer, |
| | 6 EL Olivenöl, |
| | 2 EL Weißweinessig |

Gorgonzola-Käse mit der Gabel zerdrücken und zusammen mit dem gepressten Knoblauch, Thymian, Olivenöl, Weißweinessig, etwas Pfeffer und Salz zu einer Salatsauce verrühren.

Den gewaschenen Spinat mit den Zwiebeln und Champignons vermischen. Die Salatsauce darüber geben.

16.23 Spinatsalat

| | |
|--------------------------------|---------------------|
| 250 g frischer Spinat | 3 EL Sahne |
| 1 Apfelsine | Zitronensaft |
| 100 g Holland-Maasdamer | Salz |
| 2 EL Haselnüsse | Zucker |
| 2 Becher Joghurt | |

Den Spinat verlesen, Stiele entfernen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Große Blätter in breite Streifen schneiden. Die Apfelsine filetieren. Den dabei austretenden Saft auffangen. Den Maasdamer in streichholzlange, fingerbreite Streifen schneiden. Die Nüsse blättrig schneiden.

Für die Sauce Joghurt, Sahne und den aufgefangenen Orangensaft vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel füllen. Die Sauce darübergießen und mit den Nüssen bestreuen. Sofort servieren und erst am Tisch mischen.

Tipp: Einen säuerlichen Apfel in feine Scheibchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zugeben.

16.24 Spinatsalat

| | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 250 g frischer Spinat | Pfeffer |
| 1 Becher saure Sahne | 2 EL Dill, |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Petersilie, |
| 1/2 TL Meerrettich | 3 Eier, |
| 3 EL Tomatenketchup | 100 g durchwachsener Speck |
| Salz | 1 Zwiebel |

1 Apfelsine
1 Apfel
etwas Zitronensaft

3 Tomaten
Für die Sauce:
2 Becher Joghurt

Spinat waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen, aus großen Blättern die Mittelstrünke entfernen und gut abtropfen lassen. Durchwachsenen Speck würfeln und mit einer gehackten Zwiebel anbraten. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben. Apfelsine schälen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen und abreiben, in Stücke, dann in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten kurz mit kochendem Wasser übergießen, enthäuten, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Aus Joghurt, saurer Sahne, einer zerdrückten Knoblauchzehe, Meerrettich, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer sowie Dill und Petersilie eine Salatsauce bereiten. Von den drei hart gekochten Eiern 1 Eigelb zerdrücken und unter die Salatsauce rühren. Restliche Eier und Eiweiß würfeln, Salatzutaten mit der Sauce mischen und mit den Eiern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

16.25 Spinatsalat

200 g Spinat, grobe Stiele entfernt
2 hartgekochte Eier

Salatsauce

1 TL milder Senf
1/4 TL Salz
Pfeffer

2 EL Zitronensaft
2 EL Milch
3 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel, in Rädchen, oder
1/2 Lauch, in Streifen
einige Pistazien oder Pinienkerne

Die Eier schälen und halbieren. Eigelb herauslösen, für die Sauce in einer Schüssel mit der Gabel fein zerdrücken. Eiweiß in Würfelchen schneiden, zur Seite stellen. Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Olivenöl zum Eigelb geben, gut verrühren. Frühlingszwiebeln und Lauch zugeben. Erst kurz vor dem Essen die Spinatblätter daruntermischen, damit sie nicht zusammenfallen. Zuletzt Pistazien oder Pinienkerne und das gehackte Eiweiß darüberstreuen.

16.26 Spinatsalat

500 g jungen Spinat (Spinatherzchen)
250 g geräucherten Speck in einem Stück
100 g Parmesankäse in einem Stück
2 rote Äpfel

4 EL Olivenöl
2 EL Balsamessig (aceto balsamico)
Salz
Pfeffer

Spinat reinigen, kleine Wurzeln abschneiden und die Blätter auf ein Küchentuch zum trocknen legen. Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden. Parmesan mit dem Gurkenhobler in dünne Scheiben hobeln.

Speck in Stäbchen schneiden und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne knusprig rösten. Spinat, Apfelscheiben, Parmesan und Speck in eine Salatschüssel geben. Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und mit einer Gabel cremig schlagen. Remoulade mit dem Salat vermischen und eventuell mit getoasteten Brotscheiben servieren. Dazu empfehlen wir 'Rosso Conero', ein Rotwein aus der Marche-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

16.27 Spinatsalat

250 g junger Frühlingsspinat

Sauce

1/2 TL Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Bohnenkraut

1 Msp. Thymian

2 EL Obstessig

3 EL Öl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen oder

einige Bärlauchblätter nach Belieben

Die Spinatblätter waschen, grobe Stiele entfernen. Für die Salatsauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren. Zwiebel gehackt und nach Belieben Knoblauch gepresst oder Bärlauchblätter in feine Streifen geschnitten in die Sauce geben. Ganz kurz vor dem Essen mit den Spinatblättern mischen. Wird der zarte Spinat zu früh mit der Sauce gemischt, fällt er zusammen und wird unansehnlich.

16.28 Spinatsalat

1 TL Senf

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Schinkenstreusel

100 g Rohschinken,

längs halbiert, in feinen Streifen

1 Ei, verknüpft

150 g Jungspinat

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Schinkenstreusel: Rohschinken in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten. Ei dazugeben, unter Rühren weiterbraten, bis die Eimasse fest und krümelig ist. Spinat mit der Sauce mischen, Salat auf Tellern anrichten, Streusel darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Sauce

pro Person: 172 kcal / 720 kJ; E 10 g, F 14 g, KH 1 g

16.29 Spinatsalat mit Äpfeln und Nüssen

200 g Spinat, frischer

3 Äpfel

1 Schalotte

2 Eier, hartgekocht

3 EL Erdnusskerne

1 Dos. saure Sahne

2 EL Creme fraîche

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Curry, milder

Den Spinat waschen, Blätter einzeln zupfen. Die Äpfel abspülen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke in Stifte schneiden, die Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. Die Eier klein würfeln. Die Erdnusskerne grob hacken. Saure Sahne, Creme fraîche, Salz, Pfeffer und Curry zu einer Salatsauce verrühren. Spinatblätter, Apfelstifte und Schalottenstreifen mischen, die Salatsauce unterziehen. Den Salat mit Eierwürfeln und Erdnusskernen bestreut anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion: etwa: 247 kcal / 1035 kJ

16.30 Spinatsalat mit Austernpilzen

2 EL Zitronensaft

4 EL Apfelessig

5 EL Rapsöl

250 g Blattspinat

Salz, schwarzer Pfeffer

300 g Austernpilze

1 Zwiebel

Für den Spinatsalat die Zwiebeln schälen und fein würfeln, in 2 EL Rapsöl in einer Pfanne glasig werden lassen. Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden, mit anbraten, salzen und pfeffern. Den Spinat waschen, verlesen, auf einer Platte anrichten. Die Pilze und den Bratfond darüber verteilen, zuletzt den Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem restlichen Rapsöl verquirlen und aufträufeln.

960 kcal / 4030 kJ

16.31 Spinatsalat mit Bärlauch

| | |
|---------------------|----------------------|
| 200 g junger Spinat | 4 hart gekochte Eier |
| 60 g Bärlauch | 1 Bd. Schnittlauch |
| 100 g Champignons | 3 EL Weißweinessig |
| 1 Bd. Radieschen | Salz, Pfeffer |
| 4 Kirschtomaten | 6 EL Öl |

Spinat wie Bärlauch verlesen, abbrausen, trocken tupfen und klein zupfen. Pilze putzen und feucht abreiben. Radieschen putzen und abbrausen. Pilze sowie Radieschen in Scheiben schneiden. Tomaten abbrausen, vierteln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und auf 4 Teller anrichten. Die hart gekochten Eier pellen, längs vierteln und auf dem Salat verteilen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Essig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl unterschlagen. Das Dressing über den Salat träufeln und diesen nach Wunsch mit Gänseblümchenblüten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 250 kcal; E 10 g, F 22 g, KH 1 g

16.32 Spinatsalat mit Bärlauch

| | |
|---|-----------------|
| 1 Handvoll frische junge Spinatblätter, | Sonnenblumenöl, |
| 1 Handvoll Bärlauch, | Salz |
| Zitronensaft, | Pfeffer |

Den Spinat und den Bärlauch in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer anmachen.

16.33 Spinatsalat mit Brie, Sesam und Pfirsich

| | |
|-------------------|--|
| Muskat | 2 Pfirsiche |
| Pfeffer | 200 g Brie |
| Salz | 2 EL Sesam |
| 8 EL Rapsöl | 500 g frischer Blattspinat (oder 450 g TK) |
| 3 EL Zitronensaft | |

Spinat putzen, dabei dicke Stiele entfernen, gründlich waschen und in viel kochendem Salzwasser 1 Minute kochen. Den Spinat abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Erst abtropfen lassen, dann leicht ausdrücken und grob schneiden. Wenn Sie den TK-Spinat verwenden, diesen nach Packungsanleitung auftauen und ausdrücken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren rösten, bis er duftet. Brie in Würfel

schneiden. Pflirsiche waschen, halbieren, dabei den Stein entfernen. Pfirsichhälften in Spalten schneiden und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Restlichen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren, dann das Rapsöl und das Sonnenblumenöl zugeben, und kräftig abschmecken. Spinat, Briewürfel, Sesam und Pfirsich mit der Sauce mischen und auf 4 Teller verteilen.

Tipp: Dazu passt geröstetes Weißbrot. Für den Spinatsalat können Sie auch andere Weißschimmel- oder Blauschimmelkäse verwenden, z.B. Edelpilzkäse, Blauweißkäse oder Camembert.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

je Portion: 400 kcal / 1680 kJ

16.34 Spinatsalat mit Champignons

| | |
|--|---------------------|
| 400 g junge Spinatblätter, | 1 Prise Thymian, |
| 150 g Champignons (blättrig geschnitten), | 6 EL Olivenöl, |
| 1 Zwiebel (Ringe), | 2 EL Weißweinessig, |
| 100 g Gorgonzola-Käse (mit Gabel zerdrückt), | Salz, |
| 1 Knoblauchzehe (gepresst), | Pfeffer |

Zuerst die Spinatblätter, darüber die Champignons, zuletzt die Zwiebelringe auf einer Salatplatte anordnen. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce vermengen und über den Salat geben. Vor dem Servieren gut untermischen.

16.35 Spinatsalat mit Erdbeeren

| | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| SAUCE | Salz, nach Bedarf |
| 1 EL Rotweinessig | SALAT |
| 2 EL Distelöl | 300 g Frühlingsspinat |
| 2 dl Buttermilch nature | 2 Scheib. Vollkornbrot, getoastet, in |
| 100 g Erdbeeren | Würfeli |
| 1 TL grüne Pfefferkörner | 150 g Erdbeeren, in Scheiben |

Soße: Alle Zutaten pürieren, würzen.

Salat: Spinat waschen, gut abtropfen, mit der Hälfte der Soße mischen.

Servieren: Salat auf Tellern anrichten, Brotwürfeli und Erdbeeren darüber verteilen, restliche Soße dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.

16.36 Spinatsalat mit geräuchertem Huhn

| | |
|---|--|
| 50 g Wakame-Seetang (in Japanläden erhältlich; siehe auch Tip) | 150 g Hühner- oder Putenbrustfleisch, geräuchertes |
| 1 EL Öl zum Braten | 1 Zitrone, Saft von |
| 2 EL schwarze Sesamsamen (im Reformhaus) | 1 TL Senf, scharfer, mit ganzen Körnern |
| 200 g junger Blattspinat | 1 EL Honig, flüssiger |
| 50 g Brunnenkresse (evtl. mehr) | 4 EL Pflanzenöl |
| 100 g Sojabohnensprossen | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

1. Den Seetang unter kaltem Wasser waschen, dann in kaltem Wasser 5 bis 6 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sesamsamen darin kurz anrösten. Den Seetang zufügen und unter Rühren 30 Sekunden anrösten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2. Blattspinat und Brunnenkresse waschen. Spinat gut verlesen, sehr große Blätter etwas zerkleinern. Die Brunnenkresse von den Stielen zupfen. Bohnensprossen 30 Sekunden blanchieren. Hühnerfleisch in Streifen schneiden.

3. Den Spinat mit Brunnenkresse, Bohnensprossen und Fleisch in eine Schüssel geben und mischen. Zitronensaft mit Senf, Honig und Öl glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Marinade über den Salat ziehen. Zum Schluß die Seetangmischung überstreuen.

Tip: Wenn Sie keinen Seetang bekommen, können Sie den Salat auch nur mit Sesam bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.37 Spinatsalat mit Grapefruits

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| <i>Salat</i> | 100 g Gorgonzola, weich |
| 2 rosa Grapefruits | beiseite gestellter Grapefruitsaft |
| 300 g Frühlingsspinat | 2 dl fettfreie Gemüsebouillon |
| <i>Gorgonzola-Sauce</i> | wenig Worcestershiresauce |
| 1 EL milder Senf | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |

Von den Grapefruits Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen ausschneiden, Saft auffangen, 2 El für die Sauce beiseite stellen. Spinat und Grapefruitfilets auf Teller verteilen.

Gorgonzola-Sauce: Alle Zutaten mit dem Mixstab nur kurz schaumig rühren (siehe Tipp), Sauce würzen, über den Salat träufeln.

Tipp: durch zu langes Rühren kann die Sauce scheiden. Falls das passiert, Sauce in einem Pfännchen unter Rühren leicht erwärmen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 155 kcal / 650 kJ; E 8 g, F 8 g, KH 10 g

16.38 Spinatsalat mit Joghurt

1 kg junger Blattspinat

2-4 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 g Vollmilch-Joghurt

2 EL Zitronensaft

evtl. Sumak

Spinat putzen, waschen, abtropfen. Knoblauch schälen, hacken. In 3 EL heißem Öl glasig dünsten. Spinat darin ca. 5 Minuten dünsten. Würzen. Etwas abkühlen.

Joghurt, Saft und 3 EL Öl verrühren. Spinat abtropfen lassen. Mit Joghurtsoße mischen. Anrichten und mit Sumak garnieren.

Als drei Vorspeisen für die Raki-Tafel: - Spinatsalat mit Joghurt - Köfte in Zitronensauce - Auberginenmus

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 140 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 2 g

16.39 Spinatsalat mit karamellisiertem Apfel

Salat

250 g junger Spinat

30 g Sonnenblumenkerne

2 Tl Zucker Salz

2 säuerliche Äpfel (à ca. 150 g)

2 EL Zitronensaft

300 g Möhren

10 g Butter

50 g getrocknete Physalis

20 g Radieschensprossen

20 g Rote-Bete-Sprossen

1 Tl Weißweinessig Sauce

150 g Seidentofu

10 g Wasabi-Paste (Asia-Laden)

2-3 EL Zitronensaft

1 Tl Shoyu (Sojasauce; Asia-Laden)

Salz

Pfeffer

2 EL Mineralwasser

Spinat waschen und trocken schleudern. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne mit 1 Tl Zucker rösten, bis der Zucker hellbraun karamellisiert ist, und mit

Salz würzen. Äpfel achteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Apfelspalten sofort in Zitronensaft legen. Möhren putzen, schälen, quer halbieren und längs in dünne Stücke schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Tofu, Wasabi, Zitronensaft und Sojasauce im Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mineralwasser verrühren.

Butter und restlichen Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker leicht karamellisiert, Apfelspalten zugeben und höchstens 1 Minute karamellisieren. Mit Salz würzen und auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Physalis in warmem Wasser einweichen. Sprossen in einer Schale mit dem Essig mischen.

Salat in eine Schüssel geben und vorsichtig mit ca. der Hälfte des Dressings mischen, auf 4 Schalen verteilen. Sonnenblumenkerne, Möhren, abgetropfte Physalis und Sprossen daraufgeben. Restliche Sauce und Äpfel dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

pro Portion: 205 kcal / 856 kJ; E 7 g, F 8 g, KH 24 g

16.40 Spinatsalat mit Krabben und Kressesahne

250 g Spinat (italienischer)

4 EL Öl

750 g Fenchel

1 Becher saure Sahne (150 g)

250 g Krabbenfleisch

1 Becher Crème fraîche (200 g)

5 EL Zitronensaft

3 Beete Kresse

Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Spinat putzen, waschen und trocknen. Die großen Blätter zerpfücken. Fenchel putzen, waschen, vierteln, quer in dünne Scheiben schneiden. Fenchel, Spinat, Krabben vermischen. 3 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren, unter den Salat mischen. Aus saurer Sahne, Crème fraîche, restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kresse eine Sauce zubereiten. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Mengenangabe: 8 Portionen:

Zubereitungszeit: 35 Min.

Pro Portion etwa: 254 kcal / 1063 kJ; E 10 g, F 18 g, KH 11 g

16.41 Spinatsalat mit Lammscheiben

200 g Lammrücken

1 Schalotte, feingehackt

200 g junger Spinat

Balsamessig

100 g Löwenzahn

Walnussöl

| | |
|-------------------------|------------------------|
| Olivenöl | frischer Kerbel |
| 2 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer |
| 30 g Pinienkerne | Zucker |

Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl mit zwei Knoblauchzehen und einem Zweig Rosmarin in der Pfanne langsam rosa braten. Nach wenigen Minuten in feine Scheiben schneiden. Aus Balsamessig, Öl, Schalotte, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Den Spinat und den Löwenzahn waschen und gut abtropfen lassen. Die Salate mit der Vinaigrette marinieren und auf 2 Tellern anrichten. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und über die Salate streuen. Die Lammscheiben darüber legen. Mit frischem Kerbel garnieren.

16.42 Spinatsalat mit Mozzarella

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 200 g Blattspinat, feiner | 1 TL Senf |
| 1/2 Kopf Friséesalat | 1 TL Honig |
| 6 Tomaten, mittelgroße | 1 Knoblauchzehe |
| 125 g Mozzarella-Käse | Salz |
| Sauce | Pfeffer aus der Mühle |
| 5 EL Balsamessig | 50 g Sonnenblumenkerne |
| 5 EL Olivenöl | 1/2 Topf Basilikum |

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Friséesalat ebenfalls vorbereiten und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Mozzarellakäse in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten auf Portionstellern anrichten. Für die Sauce die angegebenen Zutaten verrühren und abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Unter die Sauce rühren und über den Salat verteilen. Zuletzt die Basilikumblättchen darüberstreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen
Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

16.43 Spinatsalat mit Nuss-Soße

| | |
|---|-----------------------------|
| 300 g Blattspinat | 4 EL Distelöl |
| 2 Schalotten oder kleine Zwiebeln | Salz |
| 100 g Schinkenspeck, in dünne Scheiben geschnitten | schwarzer Pfeffer |
| 50 g Haselnüsse, feingehackt | 1 Prise Zucker |
| 3 EL Weißwein oder Sherryessig | 2 hart gekochte Eier |

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten oder die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Den Schinkenspeck in feine Streifen scheiden, mit kochendem Wasser überbrühen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz rösten, dann abkühlen lassen und im Mixer fein zerkleinern. Dabei langsam den Essig, den Sherry und das Öl einlaufen lassen. Ist die Soße zu dick, noch etwas Apfelsaft hinzufügen, die Soße mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Die Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen. Das Eiweiß grob würfeln und mit den übrigen Salatzutaten und der Nusssoße in einer Schüssel vermengen. Die Eigelbe durch ein Haarsieb aus Metall über den Salat drücken.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.44 Spinatsalat mit Pinienkernen und gebratenem Zander

3 EL Estragonessig

1 TL Senf

Salz

Zucker

Pfeffer

4 EL Öl

1 fein gewürfelte Zwiebel

1 EL gehackte Kräuter (Petersilie
Kerbel)

300 g Spinat

1 rote Paprikaschote

20 g Pinienkerne

400 g Zanderfilet

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

30 g Butterschmalz

Essig, Senf, Gewürze und Öl verrühren, Zwiebel und Kräuter unterheben.

Spinat waschen, putzen und zupfen. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Paprikafleisch würfeln. Alle Zutaten mit der Salatsoße mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne auf höchster Einstellung rösten. Das Zanderfilet säubern, mit Zitronensaft säuern, würzen und in dünne Streifen schneiden. Butterschmalz in der Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Zanderstreifen ca. 8 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten. Die Zanderstreifen und die gerösteten Pinienkerne über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.45 Spinatsalat mit Roastbeef

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 250 g junger Blattspinat | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1/2 Bd. Radieschen | 5 EL Walnussöl |
| 3 EL Weißweinessig | 300 g Roastbeef in Scheiben |
| 1 EL Balsamico-Essig | |

Den Spinat verlesen, waschen, und trockenschleudern. Evtl. die harten Stiele entfernen. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Essige mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Den Spinat mit dem Dressing mischen. Das Roastbeef in Streifen schneiden, mit den Radieschen in einer Schüssel mischen, zum Salat geben. Nach Belieben mit Parmesanspänen bestreut servieren.

pro Person ca.: 270 kcal; E 25 g, F 18 g, KH 1 g

16.46 Spinatsalat mit Roquefortsoße

| | |
|---------------------|-------------------|
| 300 g Spinat | 2 EL Mayonnaise |
| 100 g Champignons | 150 g Joghurt |
| 2 Tomaten | 1 EL Zitronensaft |
| <i>Soße</i> | Salz |
| 100 g Roquefortkäse | Pfeffer |

Spinat in Streifen, Champignons in dünne Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Für die Soße Käse zerdrücken, Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten, Soße darübergießen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.47 Spinatsalat mit Speck

| | |
|------------------|------------------------|
| 200 g Babyspinat | 2 TL scharfer Senf |
| 400 g Kartoffeln | 1 EL Honig |
| Salz | 5 EL Sonnenblumenöl |
| 80 g Speck | Pfeffer |
| 2 Schalotten | 100 g Edelpilzkäse |
| 3 EL Apfelessig | 100 g rote Weintrauben |

Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. In Salzwasser in 8 - 10 Minuten garen. Speck klein würfeln, in einer Pfanne knusprig braten. Schalotten abziehen, würfeln, zum Speck geben. Kurz mit

braten, mit Apfelessig ablöschen. In eine kleine Schüssel umfüllen. Senf, Honig, Öl unter den Speck-Mix rühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, in einer Schüssel damit marinieren. Käse in Stücke bröckeln. Trauben waschen, halbieren oder vierteln, eventuell entkernen. Käse, Trauben und Spinat locker unter die Kartoffeln heben, servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

16.48 Spinatsalat mit Ziegenkäse

| | |
|--|---|
| 8 klein. Strauchtomaten | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 80 s zarter Blattspinat (ersatzweise Rucola) | 2 EL Olivenöl |
| 1 klein. weiße Zwiebel | 100 g Ziegen-Hartkäse (ersatzweise gesalzener Ricotta) |
| 2 EL Balsamico-Essig | |

Tomaten waschen. Stielansatz entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Den Spinat bzw. Rucola waschen, verlesen und von den groben Stielen befreien. Anschließend trockenschütteln. Die Zwiebel abziehen und feinhacken.

Den Spinat mit den Tomaten in eine Schüssel geben und mit den Zwiebelwürfeln bestreuen.

Den Essig mit Salz, Pfeffer sowie Öl verquirlen und über den Salat träufeln. Den Ziegenkäse in Stücke schneiden und darübergeben. Für den Extra-Frische-Kick können Sie dazu eine Gurkenkaltschale mit Paprikastückchen servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

pro Person ca.: 370 kcal; E 22 g, F 29 g, KH 5 g

16.49 Warmer Spinat-Salat

| | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 3 kg Wurzelspinat | 1 EL Öl |
| 1 Zwiebel | Salz |
| 100 g Bacon (engl. Frühstücksspeck) | Pfeffer aus der Mühle |

Spinat putzen, dicke Stiele und Wurzeln entfernen. Die Blätter waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Den Bacon sehr fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Darin zuerst die Speckwürfel anbraten, dann die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Spinat nach und nach in den Topf geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm servieren.

Mengenangabe: 10 Personen

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

17 Saucen, Marinaden

17.1 Caesar's Dressing

| | |
|---------------------|--------------------------|
| 4 Scheib. Toastbrot | 4 Sardellenfilets |
| 2 Knoblauchzehen | 2 TL Dijon-Senf |
| Salz | 25 g geriebener Parmesan |
| 75 ml Olivenöl | Pfeffer |
| 1 Zitrone | Worcestersauce |
| 2 Eier (Größe M) | |

Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, durchpressen und mit Salz und 3 EL Olivenöl vermischen. Das Knoblauchöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin leicht anrösten.

Die Zitrone auspressen. Die Eier genau 1 Minute kochen. Die Sardellenfilets zerdrücken, mit dem übrigen Olivenöl, dem Zitronensaft und dem Senf vermischen. Die Masse im Mixer pürieren.

Masse in eine Schüssel geben, Eier und Parmesan darunter mischen. Mit Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Dressing mit den Croutons über den Salat geben.

Zu grünen Blattsalaten und zu rohem Spinat.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.2 Gorgonzola-Walnuss-Sauce

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| 150 g Schlagsahne | Salz |
| 100 ml Gemüsebrühe (Instant) | weißer Pfeffer |
| 200 g Gorgonzola | 1 EL gehackte Walnüsse |
| 20 ml halbtrockener Sherry | 1 EL gehackte Petersilie |

Sahne und Gemüsebrühe mischen und aufkochen. Gorgonzola würfeln, darin schmelzen und etwas einköcheln lassen.

Sherry zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse und Petersilie untermischen.

Zu Spinat, Fenchel, Lauch oder zu geschmorten Zwiebeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.3 Lachs-Sahne-Sauce

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 400 g frischer Lachs am Stück | 500 g Spaghetti |
| 3 EL Zitronensaft | 2 EL Butter |
| Salz | 100 ml Weißwein |
| weißer Pfeffer aus der Mühle | 100 ml Fischfond (Glas) |
| 3 Schalotten | 250 g Schlagsahne |
| 1/2 Bd. Kerbel | geriebene Muskatnuss |

Lachs 1 cm groß würfeln, auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Schalotten abziehen, fein hacken. Kerbel abrausen, Blättchen abzupfen, einige für die Dekoration beiseite legen, übrige fein hacken.

Spaghetti in Salzwasser in etwa 8 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten andünsten. % des gehackten Korbels zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Wein und Fischfond ablöschen, Sahne dazugießen, alles aufkochen lassen und im Topf ohne Deckel um etwa % einkochen lassen. Sauce im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Marinierte Fischwürfel in die Sauce geben, 1-2 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Restlichen gehackten Kerbel in die Sauce streuen. Spaghetti in einer vorgewärmten Schüssel mit der Sauce mischen, mit beiseite gelegten Kerbelblättchen garnieren, sofort servieren. Oder die Sauce getrennt zu den Nudeln reichen.

Schmeckt auch zu gedünstetem Spinat oder Fenchel.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.4 Spinat-Dip zu rohem Gemüse

| | |
|---|-------------------------|
| 150 g tiefgekühlter Spinat (püriert) | 1 EL Kapern |
| 100 g Joghurt | Salz |
| 100 g Mayonnaise | Pfeffer |
| 1 EL Estragonessig | 1 Bd. Petersilie |

Spinat auftauen lassen. Alle Zutaten bis auf die Petersilie im Mixer pürieren.

Petersilie abrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken und untermischen. 30 Minuten kalt stellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.5 Spinat-Käse-Soße

| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Zutaten | 150 g Frühstücksspeck (Bacon) |
| 1 Zwiebel | 100 g Kräuterschmelzkäse |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 20 g Butter | Pfeffer |
| 50 g Schlagsahne | Muskat |
| 450 g Rahmspinat (TK) | |

Gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe in heißer Butter andünsten. Schlagsahne und tiefgefrorenen Rahmspinat zufügen. Bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Frühstücksspeck in streifen schneiden und knusprig ausbraten. Kräuterschmelzkäse in der Soße auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Speck bestreuen. Paßt zu Farfalle oder Ravioli.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 460 Kalorien / 1930 Joule

17.6 Spinat-Mayonnaise

| | |
|------------------------------------|-------------------|
| 150 g junge Spinatblätter, | Salz, |
| 200 ml Mayonnaise, | Pfeffer, |
| 3 EL Crème fraîche, | Muskatnuss |
| 1 Knoblauchzehe (gepresst), | |

Den Spinat in wenig Wasser ca. 2 Minuten garen. Im Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und im Mixer klein hacken. Den abgekühlten Spinat mit der Mayonnaise, Crème fraîche und Knoblauch zu einer glatten Creme verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

17.7 Spinat-Mayonnaise zu Gemüse und Meeresfrüchten

| | |
|--|-----------------------------------|
| 350 ml Spinat-Mayonnaise, | 1 Knoblauchzehe (gepresst) |
| 2 Sardellenfilets (fein gehackt), | |

Die grüne Mayonnaise mit Sardellenfilets und einer weiteren Knoblauchzehe vermischen und zu gekochtem Gemüse oder Meeresfrüchten reichen.

17.8 Spinat-Oliven-Pesto

| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 750 g Blattspinat | 1 unbehandelte Zitrone |
| Salz, Pfeffer | 1 EL (ca. 15 g) Kapern (Glas) |
| 1 Prise Zucker | 50 g schwarze Oliven |
| 50 g Parmesan (Stück) | 1/8 l Olivenöl |
| 2 Knoblauchzehen | |

Spinat putzen und waschen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 2 Minuten dünsten. Gut abtropfen. Parmesan reiben. Knoblauch schälen, hacken. Zitrone waschen und abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen. Spinat, Kapern und Oliven grob hacken. Mit Parmesan und Knoblauch portionsweise im Mixer pürieren, dabei Öl nach und nach zugießen. Zitronenschale zufügen. Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 200 kcal; E 5 g, F 19 g, KH 1 g

17.9 Spinatcreme

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 klein. Zucchini | 1 EL gehackte Zwiebel |
| 500 g Spinat | 1 EL gehackter Estragon |
| Salz | 200 ml Gemüsefond (Glas) |
| 2 EL Butter | 4 EL geschlagene Schlagsahne |

Zucchini abbrausen, putzen, entkernen, klein würfeln. Spinat putzen, waschen, in wenig kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Butter erhitzen, Zucchini und Zwiebel darin andünsten.

Spinat und Estragon zugeben, kurz mitdünsten, Fond angießen. Etwa 5 Minuten köcheln, pürieren. Die Sahne unterschlagen.

Passt zu gekochten Eiern, pochiertem Fisch oder gebratener Geflügelbrust.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.10 Spinatpesto

| | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 150 g Spinat | 20 g Gruyère-Käse |
| 100 g Sonnenblumenkerne | etwas Salz nach Geschmack |
| 200 ml Öl | 1 Spr. Zitronensaft |

Jeweils alle Zutaten im Zerkleinerer mixen, in Gläser füllen und mit einem Ölspiegel haltbar machen. Es sollte nichts vom Pesto aus dem Ölspiegel ragen. So bleibt das Pesto ca. 3 Wochen haltbar.

TIPP: Wenig mixen ergibt ein griffiges Pesto, stark mixen einen geschmeidigen

Aufstrich.

17.11 Spinatsoße

**200 frischer Spinat
1 EL Rapsöl
5 EL Mayonnaise**

**100 ml Sahne
Salz, Pfeffer**

Spinat gründlich waschen und tropfnass im Öl dünsten, bis er zusammenfällt. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem Mixstab pürieren und die Mayonnaise unterrühren. Sahne steifschlagen und unterziehen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.12 Spinatsoße mit Scampi

Zutaten

**2 Pkg. Blattspinat (TK)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl**

**250 g Crème double
Salz
Pfeffer
12 Scampi
2 EL Olivenöl**

Blattspinat antauen lassen. Gewürfelte Zwiebel und durchgepreßte Knoblauchzehe in 2 El heißem Olivenöl andünsten. Spinat zufügen, mitdünsten. Crème Double einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Scampi aus der Schale lösen, entdarmen und 3 Minuten in 2 El Olivenöl braten. Zur Soße geben. Paßt zu Gnocchi oder Tortellini.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 440 Kalorien / 1840 Joule

18 Sonstiges

18.1 Edelfisch-Fondue im Dillblütensud

| | |
|--------------------------------------|--|
| 250 g Spinat | etwas Zitronensaft |
| Salz | 1 Orange unbehandelte |
| 400 g Seezungen- oder Schollenfilets | 4 EL Salatmayonnaise |
| 400 g Lachsforellenfilets | Cayennepfeffer |
| 50 g Sahne süße | 1.5 TL Honig |
| 150 g saure Sahne oder Joghurt | 1 l Hühnerbrühe leichte |
| weißer Pfeffer, frisch gemahlen | 3 Dillblüten (ersatzweise 2 Bund Dill) |
| Koriander, gemahlen | |

1. Den Spinat gründlich waschen und putzen. Die Stiele abschneiden. Den Spinat in reichlich kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren.
 2. Den Spinat auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
 3. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Lachsforellenstücke auf einer Platte anrichten.
 4. Jeweils 2 - 3 Spinatblätter so übereinander legen, dass sich die Ränder überlappen. Ein Stück Seezungen- oder Schollenfilet darauf geben und die Spinatblätter darüber zusammenschlagen. Ebenfalls auf eine Platte geben.
 5. Den restlichen abgekühlten Spinat sehr fein hacken. Die süße Sahne halbsteif schlagen. Die Hälfte der Sahne mit dem Spinat unter die saure Sahne oder den Joghurt ziehen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Koriander und dem Zitronensaft abschmecken.
 6. Die Orange heiß abspülen und trocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
 7. Die Orangenschale und -saft mit der Mayonnaise verrühren. Die restliche Sahne darunter heben. Mit Salz, Cayennepfeffer und dem Honig abschmecken.
 8. Die Brühe in einem flachen weiten Topf erhitzen und auf ein Rechaud stellen. Die Dillblüten hineingeben. Die Fischstücke auf Fonduegabeln spießen und in der Brühe garen.
- Dazu schmecken grüner Salat mit Vinaigrette, Weißbrot, trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen
 Zubereitungszeit 60 Minuten
 2435 kJ

18.2 Fondue chinoise

Für die Hühnerbrühe:

1 Bd. Suppengrün
 2 Zwiebeln
 1 Blatt Lorbeer
 2 Gewürznelken
 1 TL Pfefferkörner
 1 Poularde küchenfertige
 Salz

Für das Fondue:

200 g Rinderfilet
 300 g Hähnchenbrustfilets

25 g getrocknete chinesische Pilze (Mu-Err-Pilze)
 200 g Spinat
 1 Bd. Frühlingszwiebeln
 250 g Möhren
 1 Chinakohl kleiner
 150 g Glasnudeln
 250 g Schollenfilets
 4 Garnelen rohe
 8 EL Sojasauce
 4 Eigelb

1. Das Suppengrün putzen oder schälen, waschen und klein schneiden.
 2. Das Suppengrün, die geschälten Zwiebeln, das Lorbeerblatt, die Nelken, den Pfeffer und die Poularde in einen großen Topf geben. 2 1/2 l kaltes Wasser angießen.
 3. Das Wasser zum Kochen bringen, die Poularde dann im offenen Topf bei mittlerer Hitze 2 1/2 - 3 Stunden leise kochen lassen. Dabei ab und zu den sich bildenden Schaum abschöpfen.
 4. Die Brühe durchsieben und mit wenig Salz abschmecken. Das Hühnerfleisch anderweitig verwenden.
 5. Während die Brühe kocht, das Rinderfilet und die Hähnchenbrustfilets 2 - 3 Stunden anfrieren.
 6. Die getrockneten chinesischen Pilze in lauwarmem Wasser einweichen.
 7. Den Spinat waschen und putzen. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Möhren schälen. Beides schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Chinakohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
 8. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 - 15 Minuten einweichen.
 9. Die Schollenfilets in schmale Streifen schneiden. Die Garnelen aus der Schale brechen und vom dunklen, fadenförmigen Darm befreien.
 10. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.
 11. Die Glasnudeln und die Pilze abtropfen lassen. Mit dem vorbereiteten Gemüse, dem Fleisch und dem Fisch dekorativ anrichten.
 12. Die Brühe in einem flachen breiten Topf zum Kochen bringen und auf ein Rechaud stellen.
 13. Die Sojasauce auf vier Schälchen verteilen. Mit jeweils 1 Eigelb verrühren.
 14. Die vorbereiteten Zutaten portionsweise in Fonduesiebe geben und in der Brühe garen. Die gegarten Zutaten mit einer Gabel oder mit Stäbchen durch die Soja-Eigelb-Sauce ziehen.
- Dazu schmecken Reis, grüner Tee, Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 195 Minuten

1385 kJ

19 Vegetarisches, Vollwert

19.1 Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| 150 g Tofu | 300 g Spinat |
| 2 EL Sojasauce | 300 g Tomaten |
| 1 Schalotte | 1 Bd. Schnittlauch |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 1 EL Sonnenblumenöl | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 100 g Bulgur | Cayennepfeffer |
| 1 l Gemüsebrühe | |

1. Den Tofu in kleine Würfel schneiden, dann mit der Sojasauce mischen und etwa 1 Stunde marinieren.
2. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken.
3. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Den Bulgur, die Schalotte und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis der Bulgur vom Öl überzogen ist. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.
4. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Dann in Streifen schneiden. Die Tomaten häuten und würfeln, die Stielansätze entfernen.
5. Den Spinat, die Tomaten und den Tofu in die Suppe geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
6. Die Suppe mit den Gewürzen pikant abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen
 Zubereitungszeit 105 Minuten
 720 kJ

19.2 Dinkel mit Spinatsahne

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| 200 g Dinkel | 40 g Butter |
| 450 ml Wasser | 200 g Sahne oder Milch |
| Salz | Muskatnuss, frisch gerieben |
| 500 g Spinat | 50 g Parmesan, frisch gerieben |
| 1 Zwiebel | 1 Bd. Petersilie, frisch gehackt |
| 1.5 Knoblauchzehen | |

1. Den Dinkel verlesen, mit dem Wasser in einen Topf geben und zugedeckt 2 - 3 Stunden einweichen. Danach die Körner mit 1 Prise Salz etwa 5 Minuten leicht aufkochen, anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 20 - 30 Minuten ausquellen lassen.
2. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und in Streifen schneiden oder hacken.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch getrennt fein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin leicht andünsten.
4. Den Knoblauch und den Spinat dazugeben. Die Sahne oder die Milch aufgießen und den Spinat zugedeckt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten lassen.
5. Den Dinkel einrühren. Mit Salz, Muskat und dem Käse abschmecken. Die Petersilie untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 180 Minuten

Zubereitungszeit 60 Minuten

2000 kJ

19.3 Gebratener Tofu mit Gemüsehirse

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 400 g Tofu | 3 EL Sonnenblumenkerne |
| 4 EL Sojasauce | Salz |
| 1 Stange(n) Lauch (dünn) | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Knoblauchzehe | Cayennepfeffer |
| 400 g Spinat | 1 EL Öl |
| 400 g Tomaten | 1 EL Butter |
| 250 g Hirse | 1 Bd. Petersilie |
| 450 ml Gemüsebrühe | |

1. Den Tofu abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und in einen tiefen Teller legen. Die Sojasauce darüber gießen und den Tofu etwa 2 Stunden marinieren, dabei gelegentlich wenden.
2. Dann den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Den Spinat von allen welken Blättern befreien und in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Dann gut abtropfen lassen und grob zerkleinern. Die Tomaten häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Die Hirse in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann in einem Topf bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Hirse zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten körnig ausquellen lassen. Dabei eventuell noch etwas Gemüsebrühe angießen.
4. Inzwischen die Sonnenblumenkerne grob hacken. Die Tofuscheiben abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Cayennepfeffer würzen und in den Sonnenblumenkernen wenden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch und den Knoblauch darin andünsten.

Den Spinat hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Die Tomaten hinzufügen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren. Dann unter die ausgequollene Hirse mischen und alles auf der abgeschalteten Kochplatte zugedeckt warm halten.

6. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind.

7. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Die Hirse eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit der Petersilie mischen und zu den Tofuscheiben servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Marinierzeit 120 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

2000 kJ

19.4 Maisschnitten mit Tomatensauce

Für die Schnitten:

1 l Gemüsebrühe
Salz
100 g Butter
3.5 Knoblauchzehen
250 g Maisgrieß
900 g Spinat
1 Zwiebel
2.5 EL Sesamsamen
Pfeffer, frisch gemahlen
4 Eier
100 g Sahne
50 g Emmetaler, frisch gerieben
Muskatnuss, frisch gerieben

2.5 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne

Für die Sauce:

800 g Tomaten reife
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
20 g Naturreis oder Dinkel, fein gemahlen (2 EL.)
Salz
1 TL Honig oder Ahornsirup
Streuwürze
1 Bd. Basilikum, frisch gehackt
Nach Belieben:
50 g Sahne oder Crème fraîche

1. In einem hohen Topf die Gemüsebrühe mit 1 Tl. Salz und 20 g Butter zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehen durch die Presse drücken. Die Hälfte des Knoblauchs in die Brühe geben. Den Maisgrieß einstreuen und bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten zu einem festen Brei ausquellen lassen.

2. Inzwischen den Spinat waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln.

3. 40 g Butter in einen großen Topf geben. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 - 4 Minuten dünsten. Mit etwas Salz würzen. Den Spinat leicht abkühlen lassen. Das Spinatwasser abgießen.

4. Ein Backblech gründlich mit Butter ausstreichen und mit dem Sesam bestreuen.

5. Den Maisbrei mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm mit einem nassen Teigschaber auf das Blech streichen. Den Backofen auf 190° einstellen.
6. Die Eier mit der Sahne und dem Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Eiersahne unter den Spinat rühren. Die Masse auf den Maisbrei streichen. Die Pinien- oder die Sonnenblumenkerne darüber streuen.
7. Den Spinatkuchen im heißen Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen.
8. Inzwischen für die Sauce die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe sehr fein schneiden.
9. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze andünsten. Die Tomaten und das Reis- oder Dinkelmehl einrühren. Mit Salz, dem Honig oder Ahornsirup und Streuwürze abschmecken. Die Sauce zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, das Basilikum einrühren.
10. Den Maiskuchen aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen, damit sich die Schnitten leicht vom Boden der Form lösen. Den Kuchen in Stücke schneiden und mit einer in Wasser getauchten Palette abnehmen. Jeweils 2 oder 3 Stücke auf einen Teller legen und mit der Tomatensauce garnieren. Nach Belieben noch 1 kleinen Klecks Sahne oder Crème fraîche darauf setzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

4200 kJ

19.5 Maultaschen mit Spinat-Tofu

Für die Maultaschen:

250 g Dinkel, ersatzweise Hartweizen
oder Weizen, sehr fein gemahlen
2 Eigelb
Salz
8 EL Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Spinat
50 g Egerlinge
20 g Butter
100 g Tofu
3.5 EL Gomasio

Muskatnuss, frisch gerieben
1 Bd. Petersilie, frisch gehackt

Für die Sauce:

40 g Butter
15 g Naturreis, fein gemahlen (1 1/2 El.)
100 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne
200 g Egerlinge
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan, fein gerieben
Zum Bestreichen:
1 Eiweiß

1. Das Mehl auf ein Brett geben. Die Eigelbe mit 1 knappen Tl. Salz und der Hälfte des Wassers verrühren und unter das Mehl mengen. Esslöffelweise noch so viel Wasser unterarbeiten, dass ein geschmeidiger, nicht klebender Teig entsteht. Den Teig in Folie packen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken. Den Spinat putzen, waschen und auf einem großen Brett fein schneiden. Die Pilze unter fließendem Wasser kurz abspülen, putzen und fein hacken.
3. Die Butter bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin leicht andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz anbraten. Den Tofu abtropfen lassen, fein hacken, dazugeben und 1 - 2 Minuten mit den Zwiebeln und den Pilzen leicht braten.
4. Den Spinat dazugeben. Die Masse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Gomasio, 1 Prise Muskatnuss und die Petersilie einrühren. Die Füllung abschmecken und leicht abkühlen lassen.
5. Den Teig mit einem Teigroller zu einem 1 - 2 mm dünnen Rechteck ausrollen. Eine Hälfte davon mit Eiweiß bestreichen. Restliches Eiweiß unter die Füllung mischen. Unbestrichenen Teig im Abstand von 5 cm mit je 1 El. Füllung belegen. Bestrichenen Teig darüber klappen und andrücken. Maultaschen ausschneiden.
6. In einem Topf 2 l Wasser mit 1 Tl. Salz zum Kochen bringen. Die Maultaschen darin bei mittlerer Hitze 5 - 7 Minuten ziehen lassen. Inzwischen für die Sauce die Butter schmelzen lassen. Das Reismehl, die Gemüsebrühe und die Sahne einrühren und 2 - 3 Minuten köcheln lassen.
7. Die Pilze abspülen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch durch die Presse in die Sauce drücken. Die Pilze unterrühren. Die Sauce etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Wenn nötig noch etwas Brühe angießen. Den Käse einrühren. Die Sauce abschmecken.
8. Die Maultaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und auf vorgewärmte, tiefe Teller geben. Die Pilzsauce darüber verteilen und die Maultaschen sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 75 Minuten
2700 kJ

20 Vorspeisen, Suppen

20.1 Acquacotta - Spinatsuppe mit Ei

| | |
|---|--------------------------------|
| 500 g Blattspinat | 2 EL Olivenöl |
| 200 g Tomaten | 1 l Geflügel- oder Gemüsebrühe |
| 2 St. Staudensellerie - ein Langer Testtext zur Ausgabe mit Bildern | Salz |
| 1 Zwiebel | Pfeffer a. d. Mühle |
| 1 klein. rote Chilischote | 4 Eier |
| | 4 Scheib. Ciabatta-Brot |

Spinatstiele abschneiden und die Blätter gründlich waschen. Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, Flüssigkeit und Kerne heraus drücken und das Tomatenfleisch würfeln. Staudensellerie, Zwiebel und Chilischote putzen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten.

Die Spinatblätter zum gedünsteten Gemüse geben und zusammenfallen lassen. Die Brühe zugeben und alles bei kleiner Hitze etwa 20 Min. kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und in die heiße Suppe gleiten lassen. Etwa 10 Min. stocken lassen.

Die Brotscheiben rösten und jeweils in einen tiefen Teller legen. Die Suppe dazugeben und die pochierten Eier auf die Brotscheiben legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

20.2 Bärlauch-Spinatsuppe mit Pesto

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| <i>Für die Suppe:</i> | 600 ml Gemüsebrühe, ca. |
| 2 Handvoll Bärlauch | 80 g Crème fraîche |
| 150 g Spinat | 50 ml Sahne |
| 150 g mehligkochende Kartoffeln | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | 1-2 TL Zitronensaft |
| 2 Frühlingszwiebeln | Pfeffer |
| 2 EL Olivenöl | Bärlauchblüten zum Garnieren |

Bärlauch und Spinat verlesen, waschen, putzen und abtropfen lassen. Beides in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, in einem Sieb gut ausdrücken und grob hacken. Kartoffeln und Knoblauch schälen, klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch in Öl hell anschwitzen. Kartoffeln zugeben, unter Rühren kurz mitgaren, mit Brühe ablöschen. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche, Spinat und Bärlauch zufügen, die Suppe fein pürieren. Evtl. noch einkochen lassen oder Brühe zufügen, mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Suppe verteilen, jeweils 1-2 TL Pesto einrühren und mit Bärlauchblüten garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.3 Fischbrühe mit Safran

Für die Fischbrühe:

600 g Fischabschnitte (Köpfe und Gräten von Edelfischen wie Steinbutt und Seezunge)

1 Stange(n) Lauch

1 Petersilienwurzel

1 Möhre

1 Knollensellerie

Zitronenmelisse einige Blättchen

1 unbehandelte Zitronenschale

1 Lorbeerblatt

1 TL Pfefferkörner weiße

0.25 l trockener Weißwein, ersatzweise

Wasser

Salz

Für die Suppeneinlage:

1 Tomate

100 g Spinat

1 Bd. Frühlingszwiebeln

200 g Seeteufelfilet

4 Garnelen rohe

1 Briefchen Safranfäden

2 Scheibe(n) Toastbrot

1 EL Butter

1 Knoblauchzehe

1. Aus den Fischköpfen die Kiemen ausschneiden oder den Fischhändler bitten, diese Arbeit zu erledigen. Die Fischabschnitte gründlich kalt abspülen und in einen großen Topf geben.

2. Den Lauch, die Petersilienwurzel, die Möhre und den Sellerie putzen oder schälen und fein zerkleinern. Mit der Zitronenmelisse, der Zitronenschale, dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern zu den Fischabschnitten geben. Den Wein und 3/4 l Wasser hinzufügen.

3. Die Flüssigkeit erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Die Brühe bei halb aufgelegtem Deckel etwa 25 Minuten garen. Sie darf dabei nicht kochen, sonst schmeckt die Brühe tranig. Also gegebenenfalls sofort etwas kaltes Wasser angießen.

4. Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Die Zutaten nicht ausdrücken, sondern nur etwas abtropfen lassen. Die Brühe mit Salz abschmecken.

5. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Den Spinat von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, dann in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Das Seeteufelfilet in kleine Würfel schneiden.

6. Die Garnelen aus den Schalen brechen. Den Darm am Rücken mit einem spitzen

Messer entfernen. Die Garnelen kalt abspülen. Den Safran zwischen den Fingern zerreiben und mit etwas Fischbrühe verrühren.

7. Das Toastbrot würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2 Minuten braten, bis sie knusprig sind. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Croûtons beiseite stellen.

8. Die Fischbrühe zum Kochen bringen. Den Safran und das Gemüse hineingeben und etwa 2 Minuten garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Fisch und die Garnelen hineingeben und etwa 1 Minute ziehen lassen. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und mit den Croûtons bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

870 kJ

20.4 Frühlingsspinat-Suppe

Tofu

3 EL helle (light) Sojasauce
wenig Pfeffer aus der Mühle
200 g Tofu, in ca. 1 1/2 cm großen Würfeln

Suppe

1 EL Öl
1 Bundzwiebel mit dem Grün, fein ge-

hackt

200 g Frühlingsspinat,
die Hälfte beiseite gestellt,
Rest in breiten Streifen
8 dl Hühnerbouillon
1 EL helle (light) Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 roter Chili, in Ringen, entkernt
Öl zum Rührbraten

Sojasauce und Pfeffer gut verrühren, Tofu daruntermischen, zugedeckt ca. 1 Std. marinieren.

Suppe: Öl warm werden lassen. Bundzwiebel andämpfen. Spinatstreifen begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Sojasauce, Limettensaft und Chili begeben.

Tofu auf Haushaltpapier abtropfen. Öl im Wok oder einer Bratpfanne heiß werden lassen. Tofu bei mittlerer Hitze goldbraun rührbraten. Mit dem beiseite gestellten Spinat in vorgewärmte Suppentassen verteilen, Suppe darübergießen.

Mengenangabe: 1 Liter

Marinieren: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Person: 155 kcal / 649 kJ; E 11 g, F 10 g, KH 4 g

20.5 Frühlingssuppe mit Spinatklößchen

| | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Stange Frühlingslauch | 1 1/2 EL Quark |
| 1 1/2 EL Rapsöl | 1 1/2 EL geriebener Hartkäse |
| Kerbel | 1 Knoblauchzehe |
| Muskat | 1 klein. Tomate |
| Jodsalz, Pfeffer | 1/2 klein. Zucchini |
| 4 Wacholderbeeren | 1/2 Kohlrabi |
| 2 Lorbeerblätter | 1/2 Karotte |
| 30 g Butter | 60 g Spinat |
| 1 Eigelb | 1 Zwiebel |
| 1 1/2 EL Grieß | 1/2 rote Zwiebel |

Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Frühlingslauch säubern, schräge Röllchen schneiden; Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, kleine Halbmonde schneiden. Karotten, Kohlrabi, Tomate schälen, alles in grobe Rauten schneiden. Kerbel abzupfen. Alle Gemüseabschnitte gut säubern und mit gebräunter Zwiebel, Lorbeer, Wacholderbeeren eine Gemüsebrühe ansetzen, goldgelb ziehen lassen. - Butter mit Eigelb schaumig rühren, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen, Quark und Spinat unterheben, Grieß und Käse untermischen. Weiße Zwiebel mit Schale halbieren, in einer Pfanne mit Schnittfläche dunkel rösten. Spinat vom Stiel abzupfen, gut waschen, ganz kurz blanchieren, mit dem Mixstab pürieren. Spinatmasse mit Kaffeelöffel schöne Nocken abstechen, in leichtem Salzwasser oder Gemüsebrühe ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln angehen lassen, Knoblauch, Karotten, Kohlrabi, Zucchini mit anschwitzen. Vorbereitete Gemüsebrühe darüber seihen, Gemüse auf den Biss ziehen lassen. Nockerln und Tomaten zugeben - mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Suppe in tiefem Teller oder Suppentasse anrichten, mit Kerbel bestreuen, evtl. geröstetes Knoblauchbrot dazu servieren. Spargel-Zubereitungstipps

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

20.6 Gratiniertes Spinat

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 Zwiebel | 300 g Krabbenfleisch |
| 1 Knoblauchzehe | 200 g Butter |
| 1 EL Öl | 2 Eigelb |
| 600 g TK-Blattspinat | 4 EL Wermut |
| Salz | 1/2 Zitrone, Saft |
| Pfeffer | 100 g Crème fraîche |
| Muskat | |

Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, feinhacken und im erhitzten Öl andünsten. Spinat und 100 ml Wasser dazugeben und den Spinat bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. darin

auftauen lassen. Dabei ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat in gefettete Gratinförmchen geben und die Krabben darauf verteilen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Butter zerlassen und den weißen Schaum abschöpfen. Eigelbe, Wermut, Salz sowie Pfeffer verrühren und im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Butter zuerst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl unter Rühren dazufügen. Zitronensaft sowie Crème fraîche einrühren. Auf den Spinat gießen, ca. 15 Min. gratinieren.

Menü: Gratiniertes Spinat, Wildschweinbraten, Fruchtiges Tiramisu

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Person: 410 kcal; E 13 g, F 38 g, KH 4 g

20.7 Grüne Suppe mit Austernpilzen

| | |
|---|--|
| 2 mehlig Kartoffeln (etwa 200 g) | 2 EL Butter |
| 100 g Lauch (nur weiße und zarte grüne Teile) | 100 g Milch |
| 150 g Spinat, ohne Stiele | 100 g Sahne |
| 600 ml Wasser | Zitronensaft einige Tropfen |
| 1.5 Gemüsebrühwürfel | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 4 Blätter Liebstöckel | Muskatnuss, frisch gerieben |
| 250 g Austernpilze | 1 EL glatte Petersilie, frisch gehackt |

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, eventuell schälen. Den Lauch waschen und putzen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Das Wasser mit dem Brühwürfel aufkochen. Die Kartoffeln und den Lauch im Blitzhacker zerkleinern und in die Brühe geben. 8 - 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

2. Inzwischen den Spinat und die Liebstöckelblätter fein hacken und in die Suppe rühren. Noch etwa 2 Minuten kochen lassen. Das Gemüse mit dem Pürierstab im Topf fein pürieren. Die Kochplatte ausschalten.

3. Die Austernpilze vom Strunk abtrennen, wenn nötig, mit Küchenkrepp säubern, aber nicht waschen. Die Pilze in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umwenden darin braten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

4. Die Milch und die Sahne in die Suppe rühren. Die Pilze dazugeben. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

870 kJ

20.8 Heißer Genuss in Grün

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 500 ml Sahne 30% Fett | 200 g Crème fraîche |
| 100 g Kochschinken | 1.3 l Gemüsebrühe |
| 1 Bd. Petersilie | 15 g Zucker |
| 1 Bd. Schnittlauch | 20 g Butter |
| 1 Bd. Kerbel | 5 g Knoblauch frisch |
| 20 g Pinienkerne | 100 g Zwiebelwürfel frisch |
| 100 g Toastbrot entrindet | 2 kg Blattspinat frisch |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |

Blattspinat von den groben Stängeln befreien und waschen, anschließend etwas trockenschlagen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein und Blattspinat grob hacken. Zwiebeln in der Butter mit Zucker anschwitzen. Blattspinat zugeben und mit Gemüsebrühe, flüssiger Sahne und Crème fraîche auffüllen. Suppenansatz mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken, anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Kräuter waschen und fein hacken. Toastbrot entrinden und in gleichmäßige Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Weißbrotwürfel von allen Seiten gleichmäßig goldgelb anrösten. Kurz vor Bräunungsende die Kräuter unterheben und die Pfanne vom Herd nehmen. Kochschinken in kleine gleichmäßige Würfel schneiden und zur Suppe geben. Pinienkerne fein hacken und in Rapsöl anrösten. Spinatsüppchen in vorgewärmte Suppentassen geben und mit den gehackten Pinienkernen ausgarnieren bzw. bestreuen.

Mengenangabe: 10 Personen
je Portion: 346 kcal / 1448 kJ

20.9 Heißer Genuss in Grün

| | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1 Bd. Kerbel | 1 Bd. Schnittlauch |
| 15 g Zucker | 1 Bd. Petersilie |
| 20 g Butter | 5 ml Rapsöl Raffinat |
| 5 g Knoblauch frisch | 100 g Toastbrot entrindet |
| 100 g Zwiebelwürfel frisch | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 2 kg Blattspinat frisch | 200 g Creme fraîche |
| 20 g Pinienkerne | 500 ml Sahne 30% |
| 100 g Kochschinken | 1300 ml Gemüsebrühe |

Blattspinat von den groben Stängeln befreien und waschen, anschließend etwas trockenschlagen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein und Blattspinat grob hacken. Zwiebeln in der Butter mit Zucker anschwitzen. Blattspinat zugeben und mit Gemüsebrühe, flüssiger Sahne und

Crème fraîche auffüllen. Suppenansatz mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken, anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Kräuter waschen und fein hacken. Toastbrot entrinden und in gleichmäßige Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Weißbrotwürfel von allen Seiten gleichmäßig goldgelb anrösten. Kurz vor Bräunungende die Kräuter unterheben und die Pfanne vom Herd nehmen. Kochschinken in kleine Würfel schneiden und zur Suppe geben. Pinienkerne fein hacken und in Rapsöl anrösten. Spinatsüppchen in vorgewärmte Suppentassen geben und mit den gehackten Pinienkerne ausgarnieren bzw. bestreuen.

Mengenangabe: 10 Personen
je Portion: 346 kcal / 1448 kJ

20.10 Hirtensuppe

| | |
|------------------------------------|------------------|
| 1 Knoblauchzehe, | 4 Kartoffeln, |
| 300 g Spinat | 1 Handvoll Reis, |
| (oder Sauerampfer, Spinat und | Salz, |
| junge Brennesselblätter gemischt), | Pfeffer, |
| 150 g Speckwürfel, | Oregano, |
| 1/2 l Milch, | Thymian, |
| 1/2 l Bouillon, | Schnittlauch |

In einem Topf etwas Butter schmelzen und die Speckwürfel glasig werden lassen. Dann den gewaschenen und kleingeschnittenen Spinat oder die kleingeschnittenen Wildkräuter dazugeben sowie Oregano und Thymian. Alles gut vermischen und etwas durchdämpfen lassen. Mit Milch und Bouillon ablöschen. Salzen, pfeffern. Die Kartoffeln grob in die Suppe raffeln. Wenn die Kartoffeln fast weich sind, den Reis dazugeben und die Suppe nochmals 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

20.11 Käse-Spinat-Kugeln

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 2 EL Butter | Jodsalz, Pfeffer |
| 100 g Quark, Magerstufe | 1 Knoblauchzehe, gepresst |
| 2 EL Schnittlauch, gehackt | 1 EL Pistazienkerne, gehackt |
| 1 EL Petersilie, gehackt | 1 EL Haselnusskerne, gerieben |
| 100 g Emmentaler, gerieben | 1 EL Vollkornbrösel |
| 100 g Spinat, zubereitet, gehackt | |

Weiche Butter, Quark (eventuell ausdrücken), Kräuter, Käse und den gut ausgedrückten Spinat sowie die Gewürze zu einer festen Masse vermischen. Im Kühlschrank

ca.,30 min gut kühlen. Kleine Kugeln formen (5-6 pro Person) und diese in den gehackten Pistazien, den geriebenen Haselnüssen oder den Vollkornbröseln wenden.

Mengenangabe: 4 Personen

20.12 Käsesuppe mit Spinat

| | |
|--------------------------|------------------|
| 30 g Margarine | 3 EL Schlagsahne |
| 30 g Mehl | Salz |
| 1 l Gemüsebrühe | Pfeffer |
| 200 g Schmelzkäse | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Pkg. TK-Spinat (450 g) | Paprikapulver |

Aus Margarine, Mehl und heißer Brühe eine helle Mehlschwitze bereiten und unter ständigem Rühren den etwas zerkleinerten Käse darin schmelzen lassen. Den ange-tauten Spinat dazugeben, unter Rühren die Suppe aufkochen lassen und mit Sahne, den Gewürzen und mit durchgepresstem Knoblauch abschmecken. Die angerichtete Suppe mit Paprika bestäuben. Suppeneinlage: Croutons oder Scheiben von hart gekochten Eiern.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

20.13 Kartoffelsuppe mit Spinat

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| 150 g Kartoffeln, | 150 g TK-Blattspinat |
| 1 Zwiebel | 50 g Mandelblättchen |
| 2 EL Butter | 2 EL Crème fraîche |
| 1 l Gemüsebrühe (Instant) | Salz |
| 1 Prise Muskat | Pfeffer |
| 1 Prise Piment | 1-2 TL Zitronensaft |
| 2 TL abgeriebene Zitronenschale | |

Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in Ringe teilen und in der Butter goldbraun braten. Brühe angießen, mit Muskat, Piment und Zitronenschale würzen.

Brühe aufkochen lassen, Kartoffeln zufügen und zugedeckt 15 Min. garen. Spinat dazugeben und weiterköcheln lassen, bis er aufgetaut ist.

1 Schöpfkelle Brühe entnehmen, mit den Mandeln in einen Mixer geben und pürieren. Crème fraîche unter die übrige Suppe rühren und diese ebenfalls fein pürieren. Die Mandelcreme unterziehen, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Die Suppe anrichten, evtl. mit Sahne, gerösteten Mandelblättchen und

Zitronenschale garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person: 190 kcal; E 5 g, F 16 g, KH 7 g

20.14 Kürbissuppe mit Spinat

| | |
|----------------------|---------------------------|
| 1.2 kg Kürbisfleisch | 2 l Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 Knoblauchzehen | 4 EL Creme double |
| 2 Zwiebeln | 4 EL Sauerrahm |
| 4 Tomaten | Muskat |
| 2 Möhren | Salz |
| 4 EL Öl | Pfeffer |
| 1 Zweig Thymian | 200 g Spinat |

Kürbisfleisch würfeln. Knoblauch, Zwiebeln abziehen, hacken. 2 Tomaten überbrühen, häuten, würfeln. Möhren waschen, schälen, fein würfeln.

Kürbis, Knoblauch, Zwiebeln in 2 EL Öl ca. 5 Min. dünsten. Möhren-, Tomatenwürfel, abgebrauten Thymian, Brühe zufügen. Bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Thymianzweig entfernen, Suppe pürieren.

Mit Creme double, Sauerrahm, Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken. Übrige Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, würfeln. Spinat abbrausen, in grobe Streifen teilen. Mit den Tomaten in 2 EL Öl 1 Min. dünsten. Würzen. Die Suppe mit Spinat und Tomatenwürfeln anrichten und nach Wunsch im ausgehöhlten Kürbis servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person etwa: 140 kcal

20.15 Landhaus-Suppe

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| <i>Zutaten</i> | 1 Bd. Kerbel |
| 300 g frischer Spinat | 1 B. Crème fraîche (150 g) |
| 1/4 l Milch | ger. Muskatnuß |
| 1/4 l Fleischbrühe (instant) | Salz |
| 200 g Salami-Schmelzkäse | Pfeffer |

Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen, kleinhacken. Milch und Fleischbrühe

zum Kochen bringen, Kochstelle ausschalten. Salami-Schmelzkäse dazugeben, unter ständigem Rühren schmelzen. Spinat hinzufügen, einmal aufkochen lassen. Feingehackten Kerbel in die Suppe geben, Crème fraîche unterrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dazu schmeckt Toastbrot mit Knoblauchbutter.

Mengenangabe: 2 Portionen

20.16 Ricotta-Pastetchen mit Spinatsauce

300 g Tiefkühl-Blätterteig
 300 g Ricotta
 150 g Mascarpone
 2 Eier (Größe M)
 Salz
 Pfeffer
 ger. Muskatnuss
 Butter für die Förmchen

200 g Spinat
 2 EL Butter,
 150 g Schlagsahne
 1 TL Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer

Außerdem:

12 Souffle-Förmchen

Für die Sauce:

Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Blätterteig auf einer kalten, leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. 12 Taler (8 cm Ø) ausstechen und auf ein Backblech setzen. Die Blätterteig-Taler 20 Minuten kalt stellen.

Ricotta und den Mascarpone mit einem Holzlöffel in einer Schüssel glatt rühren. Eier untermengen, bis die Masse glatt ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Die Blätterteigtaler bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) etwa 15 Minuten backen. Abkühlen lassen. Förmchen buttern und mit der Käsemasse füllen. Im Ofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) etwa 25 Minuten backen.

Inzwischen den Spinat putzen und gründlich waschen. Gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. In der heißen Butter unter ständigem Rühren kurz andünsten.

Sahne und Zitronensaft zugießen, aufkochen. Das Gemüse im Mixer grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ricotta-Pastetchen stürzen und auf die Blätterteigtaler setzen. Mit der heißen Spinatsauce anrichten und servieren.

TIPP: Rezept-Variante: Spinat mit 1 EL Zwiebelwürfeln andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen, aufkochen. 100 g Schlagsahne zugießen, pürieren, abschmecken. 2 Tomaten entkernen, klein würfeln, unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

20.17 Russische Fleischsuppe

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 400 g Suppenfleisch | 1 Stange(n) Lauch (kleine) |
| 350 g Rinderknochen | 500 g Spinat großblättriger |
| 1 Zwiebel | 50 g Sauerampfer |
| 2 EL Butterschmalz | 3 EL Tomatenmark |
| Salz | 2 EL Mehl |
| 2 Blätter Lorbeer | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 Chilischoten getrocknete | 2 Bd. Dill |
| 4 Möhren | 200 g Sahne saure |

1. Das Suppenfleisch und die Knochen abspülen. Die Zwiebel in Streifen schneiden. 1 EL von dem Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin rösten. Das Fleisch und die Knochen dazugeben, 1 1/2 l Salzwasser aufgießen, die Lorbeerblätter und die Chilischoten dazugeben, aufkochen lassen, bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde kochen.
2. Die Möhren schälen, einmal längs und einmal quer halbieren. Den Lauch putzen, in breite Streifen schneiden, mitgaren.
3. Die Spinatblätter von den Stielen streifen. Den Sauerampfer verlesen. In einem flachen Topf oder im Butterwärmerset das restliche Butterschmalz erhitzen, den Spinat darin etwa 2 Minuten aufkochen, in die Suppe geben.
4. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, in Streifen schneiden. Wieder in die Suppe geben. Die Knochen entfernen.
5. Das Tomatenmark und das Mehl mit 100 ml Wasser verrühren. In die Suppe rühren, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sauerampfer einrühren.
6. Den Dill fein hacken. Die saure Sahne mit einer Gabel cremig rühren. Die Suppe in Teller verteilen. Jeweils mit einem Löffel Sahne und dem gehackten Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1600 kJ

20.18 Schwarzwurzel-Soufflé

| | |
|---|---|
| Margarine oder Butter und Mehl für die Förmchen | 2 Eigelb, Klasse 'Extra' |
| 2 EL Haselnüsse, gehackt, geröstet | 1/2 TL Salz |
| 200 g gekochte Schwarzwurzeln, fein gehackt | Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Kartoffeln, geschält, in kleinen Würfeln | 2 Eiweiß |
| 60 g Doppelrahm-Frischkäse | 1 Prise Salz |
| | 1 Msp. Backpulver |
| | 1 EL Haselnüsse, gehackt, für die Garnitur der Schwarzwurzel-Souffles |

Vorbereiten: Die Soufflé-Förmchen einfetten und bemehlen. Haselnüsse darin verteilen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Soufflé: Schwarzwurzeln und Zutaten bis und mit Pfeffer im Mixer pürieren. Eiweiß, Salz und Backpulver zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Schwarzwurzelmasse ziehen und in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Haselnüsse darüberstreuen, sofort backen.

Backen: 25-30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen während des Backens nie öffnen. Soufflés sofort servieren.

Tipp: Soufflés als Beilage zu grilliertem Fleisch, heißem Schinken oder Braten servieren. Doppelte Rezeptmenge zubereiten und in einer Form mit 1 1/2 Liter Inhalt ca. 40 Minuten backen.

Varianten (Zubereitung wie Schwarzwurzel-Soufflé):

Schalotten-Soufflé: 50 g geröstete Speckwürfeli statt Haselnüsse 200 g Schalotten, gehackt, gedämpft, statt Schwarzwurzeln 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten, unter die Soufflé-Masse mischen

Randen-Soufflé: 50 g Apfelwürfelchen statt Haselnüsse 200 g gekochte Randen, in Stücken, statt Schwarzwurzeln
Spinat-Soufflé: 50 g Modellschinken, in Würfelchen, statt Haselnüsse 200 g frischer Spinat statt Schwarzwurzeln

Mengenangabe: 4 Soufflé-Förmchen von je 2 dl Inhalt, als Vorspeise

20.19 Spinat-Antipasto

400 g Spinat

6 EL Öl

Pfeffer

Salz

4 EL Balsamicoessig

2 Hand voll Walnüssen

Spinat in Öl kurz anbraten, so dass die Blätter in sich leicht zusammenfallen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Balsamicoessig hinzufügen und aus der Pfanne nehmen. In einer trockenen Pfanne die Walnüsse anrösten und über den Spinat geben.

20.20 Spinat-Cremesuppe

1 Bd. Suppengrün

1 Zwiebel

500 g Kalbfleisch (Nacken)

400 g Kalbsknochen

2 EL Öl

1/2 TL weiße Pfefferkörner

Salz

1 Lorbeerblatt

400 g frischer Spinat

3 Eigelb

1 Becher (200 g) Sahne

4 EL Marsala

2 – 3 TL Zitronensaft

etwas Worcestersoße

weißer Pfeffer

1. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebeln schälen und vierteln. Fleisch und Knochen kurz waschen und trockentupfen.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Knochen darin anbraten. Gemüse zugeben und mit anrösten. Danach mit 1 1/2 l Wasser auffüllen. Pfefferkörner, Salz und Lorbeer hineingeben und alles bei schwacher Hitze ca. 1 1/2 Stunden kochen.

3. Inzwischen Spinat verlesen und gründlich waschen. Dann abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden. 4. Fleisch aus der Brühe nehmen und die Brühe durchsieben. 800 ml davon wieder erhitzen. Spinat in der Brühe ca. 8 Minuten ziehen lassen. Fleisch in kleine Stücke schneiden. 5. Eigelb und Sahne verquirlen und die Brühe damit legieren. Nicht mehr kochen lassen! Mit Marsala, Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Fleisch zufügen und kurz ziehen lassen. Dazu frisches Baguette reichen.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

20.21 Spinat-Cremesuppe

| | |
|---|------------------|
| frischer Kerbel | Pfeffer |
| 100 g frisch geriebener Allgäuer Emmentaler | Salz |
| 300 g Crème fraîche | 600 g TK-Spinat |
| 1 1/2 l Milch | 50 g Butter |
| Muskat | 2 Knoblauchzehen |
| | 2 Schalotten |

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. In Butter andünsten, Spinat aufgetaut und abgetropft zugeben, würzen und mit der Milch zugedeckt aufkochen lassen. Die Hälfte Crème fraîche und geriebenen Allgäuer Emmentaler in die Suppe rühren. Alles mit einem Pürierstab oder im Mixer schaumig schlagen. Mit einem Klecks Crème fraîche und frischem Kerbel servieren.

Mengenangabe: 8

Zubereitungszeit (in Min.): 5

20.22 Spinat-Curry-Suppe

| | |
|-------------------|---------------------|
| 1 l Wasser | 3/4 l Gemüsebrühe |
| Salz | Salz |
| 300 g Blattspinat | Pfeffer |
| 200 g Zwiebeln | Zucker |
| 30 g Butter | Zitronensaft |
| 30 g Mehl | 30 g Mandelblätter |
| 1 EL Curry | 150 g Creme fraîche |

Wasser mit Salz ankochen und Spinat darin 2 Minuten blanchieren. Spinat abtropfen lassen.

Zwiebeln fein hacken. Butter erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Mehl dazugeben und andünsten, Curry drüberstreuen. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Spinat dazugeben und 5 Minuten fortkochen.

Mandelblätter ohne Fett rösten.

Crème fraîche unter die Suppe rühren. Suppe abschmecken und mit Mandeln bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.23 Spinat-Käse-Suppe

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1 Zwiebel | Salz |
| 1 EL Öl | Pfeffer |
| 20 g Mehl | 1 Knoblauchzehe |
| 750 ml Instant-Fleischbrühe | Muskat |
| 300 g TK-Spinat | Paprika |
| 3 Ecken Schmelzkäse (à 62,5 g) | |

Zwiebel pellen und fein würfeln. Öl im Topf auf höchster Einstellung erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und andünsten. Mit Fleischbrühe ablöschen und 3-4 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5-6 kochen lassen.

Tiefgekühlten Spinat und Schmelzkäse hinzufügen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, durchgepresster Knoblauchzehe, Muskat und Paprika abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.24 Spinat-Kartoffel-Suppe mit Mandeln

| | |
|---|----------------------|
| 1 Zwiebel | 150 g Kartoffeln |
| 2 EL Butter | 150 g TK-Spinat |
| 1 l Gemüsebrühe (Instant) | 50 g Mandelblättchen |
| 1 Prise Muskat | 2 EL Crème fraîche |
| 1 Prise Piment | Salz, Pfeffer |
| 1/2 TL abger. Schale einer unbeh. Zitrone | 2 TL Zitronensaft |

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, in Butter goldbraun braten. Gemüsebrühe angießen, mit Muskat, Piment und Zitronenschale abschmecken und zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben teilen. In die Brühe geben und ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Spinat zufügen und so lange garen, bis der Spinat

vollständig aufgetaut ist.

Mandelblättchen mit einer Kelle Brühe im Mixer pürieren. Die Hälfte der Suppe und die Creme fraîche zufügen und ebenfalls pürieren.

Püree zurück in den Topf geben, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Evtl. mit in Stücke geschnittenen Würstchen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 190 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 8 g

20.25 Spinat-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei

400 g Kartoffeln (mehligkochend)

3 Stangen Lauch

1 EL Sonnenblumenöl

1 l heiße Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

400 g Babyspinat

3 EL Essig

4 Eier

200 g Sahne

frisch geriebene Muskatnuss

1 Pkg. Rote-Bete-Sprossen

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Lauch dazugeben und darin andünsten. Alles mit Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Suppe ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Spinat waschen und gut trocken schütteln. Etwa 1 Handvoll zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Spinat zur Suppe geben, diese erneut aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

In einem weiteren Topf reichlich Wasser mit Essig erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit dem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und die aufgeschlagenen Eier vorsichtig hineingleiten lassen. Je 3-5 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Sahne in die Suppe geben und diese mit dem Stabmixer pürieren. Dann mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sprossen waschen, abtropfen lassen. Die Spinatsuppe mit je 1 pochierten Ei sowie Sprossen und übrigem Spinat servieren.

FITNESS-MENÜ: - VORSPEISE: Spinat-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei - HAUPTGANG: Lammlachs mit Erbsenpüree & Radieschensalat - DESSERT: Vanille-Tartelettes mit Erdbeeren und Pistazien

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

20.26 Spinat-Toast

| | |
|--|---|
| 500 g Spinat, frischer (oder 1 Pkt. A 300 g TK-Spinat), | 70 g Kräuter-Cantadou (Frischkäse) |
| 1 TL Butter oder Margarine | 1 Prise Muskat |
| 1 kl. Zwiebel | Pfeffer |
| | 4 Scheib. Toastbrot |

Grobe Stiele vom Spinat entfernen, gut waschen, abtropfen lassen. Feingewürfelte Zwiebel und Spinat mit Fett auf 2 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf ca. 4 Min. dünsten. Cantadou zugeben, schmelzen lassen, abschmecken. Toastbrotsscheiben auf ein Blech legen, im vorgeheizten Backofen goldbraun rösten.

Schaltung: 220 - 250°, mittlere Schiebeleiste 180-200°, Umluftbackofen 2. Schiebeleiste v.u. ca. 5 Minuten

Den Spinat auf die Toastbrotsscheiben verteilen, weitere 5 Min. überbacken, servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 173 kcal / 725 kJ

20.27 Spinatcreme-Suppe

| | |
|---|--|
| 1 TL Butter oder Margarine | 30 g geriebener Greyerzer-Käse |
| 20 g durchwachsener Speck | Salz |
| 1 klein. Zwiebel | Pfeffer |
| 1 klein. Kartoffel | 20 g Butter |
| 1 klein. P. TK-Blattspinat (300 g) | 2 Scheib. Toastbrot |
| 2 Blatt Pfefferminze | 2 EL geschlagene Sahne |
| 1/2 l Gemüsebrühe (Instant) | 2 EL grob geriebener Greyerzer-Käse |

Speck und Zwiebel in feine Würfel schneiden, in Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 glasig dünsten. Geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffel zugeben und kurz mitdünsten. Spinat und Pfefferminzblättchen zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Brühe auffüllen und 10-15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen. Mit dem Schnellmixstab pürieren, den geriebenen Käse darin schmelzen, würzen und warm stellen. Toastbrot in Würfel schneiden, mit Butter in einer Pfanne knusprig braun braten. In die heiße Suppe die geschlagene Sahne einrühren und in 2 vorgewärmte Teller füllen, Brotwürfel und Käse über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

20.28 Spinatcremesüppchen mit Tomaten-Concassée

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 200 ml Rapsöl | 10 g Knoblauch, Paste |
| 200 g Zwiebeln, gewürfelt, TK | 2000 g Tomaten-Concassée, TK |
| 10000 g Blattspinat, TK | 1000 g Kräutercroûtons, küchenfertig |
| 5000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver | 100 Stk. Gewürzpauschale |
| 5000 ml Sahne, 30 % | (Salz, Pfeffer, Zucker) |
| 2000 g Crème fraîche, 40 % | |

Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen. Blattspinat zugeben, anschwitzen. Gemüsefond zugeben, aufkochen. Sahne, Crème fraîche zugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch würzen. Suppe mit einem Püriergerät aufschlagen. Von dem Tomaten-Concassée die Hälfte abnehmen, in die Suppe geben. Suppe noch einmal erhitzen.

Anrichtehinweis: Suppe anrichten. Kräutercroûtons und Tomaten-Concassée aufstreuen, servieren.

Mengenangabe: 100 Personen
je Portion: 294 kcal

20.29 Spinatcremesuppe

| | |
|--|---------------------|
| <i>Zutaten</i> | 1/2 l Brühe |
| 20 g geräucherter durchwachsener Speck | 30 g Roquefortkäse |
| 1 Zwiebel | 4 EL süße Sahne |
| 10 g Butterschmalz | Salz |
| 1 Kartoffel (150 g) | Pfeffer |
| 200 g Blattspinat | 1 Scheib. Toastbrot |
| 2 Pfefferminzblätter | Butter |

Speck und Zwiebel in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, beides darin andünsten. Kartoffel in Würfel schneiden, mit Spinat und Pfefferminzblättchen zum Speck geben, mit Brühe auffüllen, ankochen und 12 bis 15 Minuten fortkochen. Suppe pürieren, Käse darin schmelzen lassen, mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Toastbrot in Würfel schneiden. Butter erhitzen, Brotwürfel darin rösten und auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

20.30 Spinatcremesuppe mit Schinken-Nocken

| | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 70 g gekochter Schinken | 1/4 l Hühnerbrühe (Instant) |
| 1 Eigelb | Muskat |
| 15 g Semmelbrösel | Salz |
| 1/2 Bd. Petersilie | Pfeffer |
| 1 Eiweiß | Paprika |
| 1 kg frischer Spinat | 1 EL Zitronensaft |
| 1 Zwiebel | 75 g Parmesan |
| 1 Knoblauchzehe | 1/2 Bd. Petersilie |
| 2 EL Olivenöl | 25 g Pinienkerne |
| 1 EL Mehl | |

Schinken im Universalzerkleinerer oder Mixer ganz fein hacken, mit Eigelb und Semmelbröseln vermischen. Steif geschlagenes Eiweiß und gehackte Petersilie unterziehen, würzen. Mit 2 Tl. kleine Klöße abstechen. Salzwasser zum Kochen bringen. Klößchen darin ca. 5 Min. ziehen lassen; herausnehmen, abtropfen lassen, warm stellen. Spinat verlesen, waschen, grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 hellgelb dünsten. Mehl überstäuben, kurz mit anschwitzen. Spinat zufügen, zugedeckt dünsten, bis er zusammengefallen ist. Brühe angießen, aufkochen, abschmecken. Zugedeckt 5-10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen. Geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie einrühren. Suppe anrichten, Klößchen darauf geben, mit gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.31 Spinatküchlein

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 2 Platten Tiefkühl-Blätterteig | Pfeffer |
| 1 EL Mehl | Muskat |
| 300 g Blattspinat (TK) | 2 Eier |
| 1 klein. Zwiebel | 1/16 l Milch (ca. 1/2 Tasse) |
| 1 EL Butter oder Margarine | 3 EL Creme fraîche (45 g) |
| Salz | 2 EL geriebener Greyerzer |

Blätterteig auftauen, auf bemehlter Fläche ausrollen und vier kleine runde feuerfeste Förmchen damit auskleiden. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Den Spinat mit Zwiebelwürfeln und Fett nach Herstelleranweisung zubereiten, abschmecken. Auf die Blätterteigförmchen verteilen. Eier mit Milch, Creme fraîche und Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spinat gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 5) etwa 20 Minuten überbacken, sofort servieren.

Schweizer Menü: - Vorspeise: Spinatküchlein - Hauptgericht: Rinderbraten in Rotwein mit Rösti und Salatplatte - Dessert: Caramelcreme mit gedünsteten Birnen

Mengenangabe: 4 Personen

20.32 Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci)

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 2 EL Butter | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben |
| 400 g Blattspinat | 2 TL Zitronensaft |
| 200 g Sahne | 4 EL Parmesan, frisch gerieben |
| 3/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe | 4 Eigelb |
| Salz | |

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Die Knoblauchzehen schälen und dazudrücken.

Den Spinat verlesen, von den Stielen befreien, gründlich waschen und in den Topf geben. Bei schwacher Hitze etwa 3 Min. dünsten. Mit der Sahne und der Brühe aufgießen und etwa 10 Min. köcheln.

Den Spinat mit dem Pürierstab oder im Mixer fein zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, dem Muskat und dem Zitronensaft würzen. Den Parmesan unterrühren und die Suppe aufwallen lassen.

Die Spinatrahmsuppe in vier Suppenteller verteilen und jeweils in die Mitte 1 Eigelb gleiten lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.33 Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen

| | |
|-------------------|---------------------|
| 1 kg Spinat | 400 ml Sahne |
| 2 Zwiebel | Salz, Muskat |
| 0.3 l Weißwein | 500 g Hähnchenbrust |
| 1.5 l Gemüsebrühe | Salz, Pfeffer |

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf bei mittlerer Hitze mit wenig Öl glasig anschwitzen und den gewaschenen Spinat dazugeben. Kurz umrühren, salzen und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sahne dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Hähnchenbrust unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Würzen mit Salz und Pfeffer und in einer heißen Pfanne scharf anbraten. Wenn das Fleisch gar ist als Einlage in die Suppe geben.

Als Mai-Menü: - Matjestatar mit Apfel-Lauchzwiebel-Salat - Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen - Spargel mit Schweinefiletmedallions, neuen Kartoffeln und Sauce Hollandaise - Erdbeer-Bisquit-Rolle

Mengenangabe: 12 Personen:

20.34 Spinatrolle mit Krabben

| | |
|---|---------------------------------|
| 500 g Spinat, gehackt (Tiefkühlware) | 2 Tomaten |
| 20 g Butter | 4 Gewürzgurken |
| Salz und Pfeffer | 250 Krabben |
| 4 Eigelb | 100 g Crème fraîche |
| 1 EL Mehl | 3 EL Mayonnaise |
| 5 Eiweiß | 1 EL Petersilie, gehackt |
| 1 EL Öl | 1 EL Dill, gehackt |

- 1. Spinat auftauen und gut auspressen. In Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.**
- 2. Spinat abkühlen lassen und nach und nach Eigelb und Mehl unterrühren.**
- 3. Eiweiß steif schlagen und mit einem Metalllöffel vorsichtig unter die Spinatmasse ziehen.**
- 4. Backpapier mit Öl bestreichen und den Teig dünn aufstreichen.**
- 5. 10 Minuten bei 180 Grad Celsius backen; wenn der Teig fest ist, auf ein Küchentuch stürzen und mit dem Küchentuch vorsichtig einrollen.**
- 6. Für die Füllung Tomaten waschen und entkernen.**
- 7. Tomaten und Gurken fein würfeln.**
- 8. Mit Krabben, Crème fraîche und 2 Esslöffeln Mayonnaise vermischen.**
- 9. Mit Dill, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.**
- 10. Die Teigrolle aufklappen, mit der Masse bestreichen und von der schmalen Seite her aufrollen.**
- 11. Aus der Rolle acht Scheiben schneiden und diese jeweils auf einem Dessertteller anrichten und mit einem Teelöffel Mayonnaise und einer Garnele dekorieren.**

Mengenangabe: 8 Personen

20.35 Spinatschaumsuppe

| | |
|--|--------------------------------------|
| 800 ml klare Fleischbrühe (Instant) | 1 Knoblauchzehen, evtl. mehr |
| 300 g Lengfischfilet | 50 g Butter oder Margarine |
| 1 Zitrone | Salz |
| 150 ml Schlagsahne | Pfeffer (a. d. Mühle) |
| 300 g Blattspinat (TK, aufgetaut) | 1 EL Soßenbindemittel, helles |
| 1 Zwiebel | 1 EL Petersilienblätter |

Fischfilet säubern, mit Zitronensaft säuern, eventuell entgräten und in 2 cm breite Streifen schneiden. Sahne steif schlagen. Den Blattspinat ausdrücken und grob

hacken.

Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen, fein würfeln und in 25 g Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren andünsten, dann die Brühe zugießen. Die Suppe aufkochen, 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen. Mit dem Schnellmixstab pürieren.

Inzwischen den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen Fett von jeder Seite 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten.

Das Soßenbindemittel in die Suppe einrühren, dann die Sahne unterheben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Suppe in Teller geben, den Fisch hineinlegen und mit Petersilie garniert sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 311 kcal / 1314 kJ

20.36 Spinatsuppe

250 g frischen Spinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

600 g ml Hühnerbrühe

1 Bd. Basilikum

1 Bresso Prachtstück mit Rotkulturen

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

2 Scheib. Toastbrot

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe, abziehen, fein hacken und in 2 Esslöffeln Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 andünsten. Den Spinat zufügen, 5 Minuten zugedeckt dünsten. Mit Brühe aufgießen und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 10 Minuten kochen lassen. Das Basilikum abspülen, trocken schwenken, die Blättchen von den Stielen zupfen (einige zum Garnieren beiseite legen) und in die Suppe geben. Den Käse entrinden, mit einer Gabel zerdrücken und in der Suppe schmelzen lassen. Alles mit dem Handrührgerät (Schneidstab) pürieren. Die Spinatsuppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Toastbrot entrinden, würfeln und in dem restlichen Olivenöl in der Pfanne auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 goldbraun rösten. Die Suppe in vorgewärmte Teller geben und mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren. Die Croûtons dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

Pro Portion: etwa: 594 kcal / 2473 kJ

20.37 Spinatsuppe

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 500 g frischer Spinat | 1 dl Weißwein |
| 1 TL Margarine oder Butter | 7 dl Gemüsebouillon |
| 1 Schalotte, fein gehackt | wenig Muskat |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | Pfeffer |

Vorbereiten: Gewaschenen Spinat tropfnass in eine große Pfanne geben, zugedeckt zusammenfallen lassen. Abtropfen, grob hacken.

Suppe: Margarine oder Butter in der Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch begeben, andämpfen. Spinat beifügen, kurz mit dämpfen. Mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen. Bouillon dazugießen, 2-3 Minuten köcheln, würzen.

Tipps: - Nach dem Ablöschen mit Weißwein alles im Mixer pürieren. - Mit wenig Curry würzen. - Rahm oder sauren Halbrahm daruntermischen.

Die Menu-Idee für den April: - Spinatsuppe - Kalbfleisch à la chinoise - Grieß-Mousse mit Rhabarberkompott

Mengenangabe: 4 Personen

20.38 Spinatsuppe

| | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 200 g Kräuterfrischkäse | 1/2 l Hühnerbrühe |
| 200 g Frischkäse | Muskat |
| 200 g süße Sahne | Salz |
| 250 g TK-Rahmspinat | Pfeffer |

Frischkäse und Sahne im Mikrowellengerät bei 600 Watt 3 Minuten schmelzen.

Gefrorenen Spinat, Brühe und Gewürze dazugeben und im geschlossenen Gefäß bei 600 Watt 6 bis 8 Minuten garen.

20.39 Spinatsuppe

| | |
|---|---|
| 400 g Spinat | Muskat |
| (oder 200g Spinat und 200 g Sauerampfer) | Pfeffer (am besten frischgemahlen) |
| 1 Zwiebel | 2 Eigelb |
| 30 g Butter | 1/2 dl Sahne, evtl. mehr |
| 1 l Gemüsebrühe (Würfel) | 1 Spritzer Zitronensaft |

Die Zwiebel klein würfeln, in Butter goldgelb werden lassen. Dann die Spinatblätter dazu und mit etwas Brühe 5 bis 6 Minuten dünsten, also bei geschlossenen Topf köcheln lassen. Danach das Gemüse feinhacken oder pürieren, würzen und mit der Gemüsebrühe auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Eigelb

werden mit der Sahne kräftig gequirlt, und in eine Suppenterinne gegeben. Dann wird die Spinatsuppe langsam und unter Rühren dazugegossen. Erkalten lassen und danach mit Zitronensaft, je nach Geschmack auch mit noch etwas Sahne oder Olivenöl in die Suppentassen anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.40 Spinatsuppe

| | |
|---|--------------------------------|
| 1 l Fleischbrühe, | 3 EL Butter, |
| 100 g Suppenudeln, | 1 Knoblauchzehe (gepresst), |
| 100 g gekochter Schinken (in Würfel geschnitten), | 1 Zwiebel (gehackt), |
| 100 g Mortadella-Wurst (in Würfel geschnitten), | 2 Zweige Basilikum (gehackt), |
| 100 g gehackter Spinat, | 2 Zweige Petersilie (gehackt), |
| 1/8 l Sahne, | Cognac nach Geschmack, |
| | 1 Hand voll frische Erbsen, |
| | Reibkäse nach Geschmack |

Schinken, Mortadella, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und Basilikum in etwas Butter andünsten. Spinat dazugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen.

Teigwaren, Sahne und Erbsen darunter mischen und köcheln lassen bis die Teigwaren und Erbsen weich sind. Vor dem Servieren mit Cognac und der restlichen Butter verfeinern. Die Suppe in heiße Suppentassen verteilen und mit Käse bestreuen.

20.41 Spinatsuppe

| | |
|---|----------------------------------|
| 1 1/4 l Hühnerbrühe, | 2 EL Butter, |
| 300 g kleine Teigwaren, | 1 Knoblauchzehe (gepresst), |
| 400 g Spinat (blanchiert und fein gehackt), | 1 Zwiebel (fein gehackt), |
| | 1 EL Korianderkörner (zerdrückt) |

Brühe aufkochen, Teigwaren und Spinat begeben und 15 Minuten auf kleinem Feuer, nicht zugedeckt, köcheln lassen.

Unterdessen Butter schmelzen, Knoblauch, Zwiebel und Koriander darin dämpfen, zu der Suppe geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit in Butter hellbraun gerösteten Brotwürfelchen servieren.

20.42 Spinatsuppe

Zutaten

1 Zwiebel
 10 g Butter
 150 g TK-Rahmspinat
 1/8 l Milch
 1/4 l Brühe
 20 g Butter
 2 EL Mehl

3 EL süße Sahne
 30 g gehackte Kräuter
 (z.B. Schnittlauch, Kerbel)
 50 g geriebener Käse
 Salz
 Pfeffer
 Muskat

Zwiebel in Würfel schneiden und mit Butter in einer Glas- oder Porzellanschüssel zugedeckt 2 Minuten bei 600 Watt dünsten. Spinat, Milch und Brühe dazugeben. Butter und Mehl zu einem Kloß verkneten, hinzufügen und zugedeckt 7 Minuten bei 600 Watt garen. Gut durchrühren, Sahne, Kräuter und Käse in die Suppe einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mengenangabe: 2 Portionen

20.43 Spinatsuppe

400 g Spinat
 1 groß. Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 3 EL kaltgespreßtes Öl
 frisch gemahlener Pfeffer
 geriebene Muskatnuß

3/4 l kräftige Biowürfelbrühe
 2 hartgekochte Eier
 1 Bd. gehackte Petersilie
 3 EL gehackter Kerbel
 1 Bd. Schnittlauch

Den Spinat vorbereiten, waschen, abtropfen lassen, dann fein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken, zusammen im Öl anschmoren. Zwei Drittel des Spinats dazugeben, im bedeckten Topf zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat bestreuen, mit der Brühe begießen und 10 Minuten kochen. Kurz vor den Anrichten mit den geschälten, gehackten Eiern, dem restlichen rohen Spinat und den Kräutern vermischen.

20.44 Spinatsuppe**Zutaten**

1 Zwiebel
 2 EL Öl
 40 g Mehl
 1 l Brühe (Instanz)
 125 g frischer Spinat

1 Eigelb
 1/8 l Sahne
 Salz
 Muskat
 Zucker
 1 TL Sojasauce

Kleinwürflig geschnittene Zwiebel in Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 glasig dünsten, Mehl kurz mit anrösten, mit wenig Brühe ablöschen, gut verrühren. Restliche Brühe dazu gießen, die Suppe ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen lassen. Gewaschenen Spinat sehr fein hacken. Eigelb und Sahne verquirlen, mit dem Spinat zur Suppe geben, nicht mehr kochen lassen. Suppe mit Salz, Muskat, Zucker und Sojasauce abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.45 Spinatsuppe 'Grüne Woche'

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 mittelgroße Zwiebel | 100 g Holland-Gouda, alt |
| 40 g Butter | Salz |
| 30 g Mehl | Pfeffer |
| 1 l Brühe | Muskat |
| 300 g Spinat (TK-Produkt) | |

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In der zerlassenen Butter glasig dünsten. Mit Mehl überstäuben, hellgelb werden lassen. Die Brühe nach und nach dazugießen und einmal gut aufkochen lassen. Den Spinat dazugeben, in der Suppe auftauen lassen. Vom Feuer nehmen und den frisch geriebenen alten Gouda unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

20.46 Spinatsuppe mit Croûtons Zuppa di spinaci con croutons

| | |
|--|---|
| 2 Zwiebeln | 1/2 Bd. Petersilie |
| 2 Knoblauchzehen | 1/2 Baguette |
| 250 g mehligkochende Kartoffeln | etwas frisch geriebene Muskatnuss |
| 6 EL natives Olivenöl extra | etwas Bio-Zitronensaft |
| 600 ml Gemüsebrühe | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 200 g Sahne | |
| 500 g Blattspinat | |

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides grob hacken. Die Kartoffeln schälen und würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und weitere 3-4 Minuten mitbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Brot in

ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin kross braten. Leicht salzen, dann aus der Pfanne nehmen.

Spinat und die Hälfte der Petersilie zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken, dann mit den Croûtons und der übrigen Petersilie bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit Min.

20.47 Spinatsuppe mit Ei

| | |
|--|--|
| 150 g Spinat, frischer, gut gewaschen und abgetropft | 50 g Vollrahm |
| 30 g Petersilie, vom Stängel gezupft | Salz |
| 1 klein. Zwiebel, feingehackt | Pfeffer |
| 25 g Butter | Muskat |
| 500 g Bouillon | 1 Ei, evtl. mehr, je nach Personenzahl |
| | 50 g Creme fraîche |

Die Zwiebel in der Butter andünsten. Spinat und Petersilie zufügen, kurz mitdünsten und mit der Bouillon ablöschen. Während 4 bis 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren. Mit dem Rahm verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe in Tellern servieren, dazu ein 1\2 Ei und etwas Creme fraîche in jede Suppe geben.

Mengenangabe: 2 Personen

20.48 Spinatsuppe mit gebackenen Sauermilchkäs-Knödeln

| | |
|--|----------------------|
| etwas Rapsöl | 6 Scheib. Graubrot |
| Salz, Pfeffer, Zucker | 1 l Milch |
| etwas Semmelbrösel | 200 g Tiefkühlspinat |
| 2 Eier | 0.25 l Wasser |
| 100 g Sauermilchkäse (z. B. Harzer Roller) | 1 Knoblauchzehe |
| 2 Rosmarin (zur Dekoration) | etwas Salz, Zucker |
| 1 Knoblauchzehe | etwas Muskat |
| 1 EL Butter | 1 Blatt Liebstöckel |
| 1 EL Petersilie | 0.5 l Zitronensaft |
| 1 Zwiebel | 100 g Kartoffeln |
| | 1 Zwiebel |

Den Apfelsaft mit den geschnittenen Kräutern kurz aufkochen, die Flüssigkeit abpassieren, mit Chili, Zucker, Pfeffer, Essig und Salz abschmecken und zur eingeweichten

Blattgelatine hinzufügen. Dann alles in die Molke gießen, leicht gelieren lassen und in einen tiefen Teller geben. Den Allgäuer Bergkäse in Ecken schneiden, ein wenig Paprikapulver darüberstreuen und zur Sülze hinzufügen. Den Harzer in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in die Sülze geben. Die Schalottenringe und den Kümmel darüberstreuen. Den geschnittenen Camembert in die Sülze geben und mit Champignonscheiben und Preiselbeeren garnieren. Zum Schluss die frischen Kräuter in die Sülze stecken. Empfehlung: Dazu ein Schnittlauchbutterbrot reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

20.49 Spinatsuppe mit Gorgonzola

| | |
|--|----------------------|
| 200 g frischer Blattspinat (ersatzweise TK-Ware) | Salz |
| 1 Schalotte | weißer Pfeffer |
| 1/4 Knoblauchzehe | geriebene Muskatnuss |
| 1 TL Butter | 1 TL Sahne |
| 200 ml Geflügelbrühe | 20 g Gorgonzola |

Den Spinat waschen, verlesen, grobe Stiele entfernen. Schalotte und Knoblauch abziehen, beides fein hacken.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat und 50 ml Brühe zufügen, alles aufkochen, bis der Spinat zusammen fällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles ca. 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Spinat fein pürieren. Übrige Brühe zugießen, aufkochen und die Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Sahne unter die Suppe ziehen. Den Gorgonzola grob zerkleinern. Die Suppe in einen Teller füllen und den Gorgonzola darauf geben.

Tipp: Die Suppe schmeckt noch zarter, wenn Sie die Sahne zuvor steif schlagen. Da man eine so kleine Menge Sahne nicht steif schlagen kann, einfach eine größere Menge nehmen und den Rest für den Nachmittagskaffee beiseite stellen.

Mengenangabe: 1 Person)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Person: 264 kcal / 1109 kJ; E 22 g, F 18 g, KH 3 g

20.50 Spinatsuppe mit Hackfleischklößchen

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 500 g frischer Spinat; | Salz; |
| 3 Zweige glatte Petersilie; | Pfeffer aus der Mühle; |
| 250 g Rinderhackfleisch; | 1 Msp. gemahlener Zimt; |

40 g Butterschmalz; instant;
 2 EL Mehl; 6 Kardamomkapseln
 1 1/4 l Fleischbrühe, selbst gekocht oder

1. Den Spinat waschen, abtropfen lassen, verlesen, mittelfein schneiden und beiseite stellen. Petersilie fein zerkleinern und mit Hackfleisch, 1 gestrichenen TL Salz, reichlich Pfeffer und Zimt gut verkneten. Daraus kirschgroße Klößchen formen.
 2. In einer Pfanne in 20 g Butterschmalz rundum braun braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
 3. Zum Bratfett 10 g Schmalz geben und gut erhitzen. Mehl einstreuen und unter Rühren leicht bräunen. Die Hälfte der Fleischbrühe unterrühren, aufkochen, dann in einen Topf geben. Restliche Brühe dazugießen und aufkochen.
 4. Die Pfanne säubern, restliches Butterschmalz darin stark erhitzen und den Spinat unter Rühren 3 Minuten braten. Anschließend zur Suppe geben und aufkochen.
 5. Die Kardamomkörner aus den Kapseln nehmen, im Mörser fein zerreiben und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Klößchen in die Suppe geben und diese bei schwacher Hitze noch 3 bis 4 Minuten offen köcheln.
- Tipp: Dazu frisches Fladenbrot reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

20.51 Spinatsuppe mit Kresse und harten Eiern

500 g Spinat 1 Eigelb
 1 Zwiebel 150 g saure Sahne
 2 EL Butter einige Spritzer Worcestersauce
 1 EL Öl 2 hart gekochte Eier
 1 l Hühnerbrühe 1 Kästchen Kresse
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Spinat putzen und gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter und Öl in einem breiten Topf erhitzen, Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit der Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Spinatsuppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Eigelb mit der sauren Sahne verquirlen und in die Suppe rühren. Diese mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die hart gekochten Eier schälen und grob hacken. Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, mit den gehackten Eiern und der Kresse bestreuen und sofort servieren.

20.52 Spinatsuppe mit Orangen-Croûtons

2 Schalotten, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 EL Butter oder Margarine
 500 g Spinat, grob geschnitten
 1/4 TL Kardamomsamen
 7 1/2 dl Tomatensaft
 360 g stichfester Joghurt nature
 Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Orangen-Croûtons
 40 g Butter oder Margarine
 1 EL tiefgekühltes Orangensaftkonzentrat,
 aufgetaut (siehe auch Hinweis)
 1 EL Petersilie, fein gehackt
 3 Scheib. Vollkorn-Toastbrot, in Streifen
 1/4 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Suppe: Schalotten und Knoblauch in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Spinat beifügen, zugedeckt zusammenfallen lassen. Kardamom zugeben, mit dem Tomatensaft ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln, von der Platte ziehen, pürieren. Joghurt daruntermischen, würzen, beiseite stellen.

Orangen-Croûtons: Butter oder Margarine in einer Bratpfanne warm werden lassen. Orangensaftkonzentrat und Petersilie zugeben. Toastbrotstreifen darin goldgelb rösten, würzen.

Servieren: Suppe nochmals heiß werden lassen, nicht kochen, in vorgewärmten Suppenschüsselchen verteilen. Croûtons dazu servieren.

Hinweis: Statt Orangensaftkonzentrat 1/2 Orange, abgeriebene Schale und Saft, verwenden.

20.53 Süßkartoffel-Kissen

Füllung
 100 g Ricotta
 50 g Baumnußkerne,
 fein gehackt, geröstet
 50 g Spinat, fein gehackt
 1/4 TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle
Kartoffel
 1 groß. orange Süßkartoffel (ca. 250 g)
 1 Eiweiß
 1/4 TL Salz
 Bratbutter zum Braten

Alle Zutaten für die Füllung gut verrühren, würzen.

Von der Süßkartoffel auf zwei gegenüberliegenden Längsseiten ca. 1 cm an der Bircherraffel abreiben und unter die Füllung mischen. Die Kartoffel am Hobel längs in ca. 24 dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte der Scheiben auf ein Backpapier legen.

Süßkartoffeln füllen: Die Hälfte der Scheiben mit Eiweiß bestreichen, salzen. Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 5mm breiten Rand frei lassen. Die restlichen Kartoffelscheiben mit Eiweiß bestreichen, mit der bestrichenen Seite auf die Füllung legen, Rand ringsum gut andrücken.

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller und Platte vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kartoffelkissen bei kleiner Hitze portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, warm stellen.

Lässt sich vorbereiten: Kartoffeln ca. 3 Std. bratfertig auf ein Backpapier legen, mit wenig flüssiger Bratbutter bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 12 Stück als Vorspeise für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 199 kcal / 834 kJ; E 6 g, F 13 g, KH 16 g

20.54 Teufelssuppe

| | |
|--|---|
| 350 g kleine Teigwaren, | 2 Knoblauchzehen (gepresst), evtl. mehr |
| 300 g gekochter Schinken, | 1 Zwiebel (fein gehackt), |
| 300 g Mortadella (italienische Wurst), | Basilikum (klein gezupft), |
| 250 g Spinat, | Petersilie (fein gehackt), |
| 1/4 l Sahne, | 1 Glas Cognac, |
| 150 g Butter, | 1 1/2 l Fleischbrühe |

In die heiße Brühe den in Würfel geschnittenen Schinken und die in Würfel geschnittene Mortadella geben. Den ganzen Knoblauch, die klein geschnittene Zwiebel und die fein gehackte Petersilie sowie das Basilikum hinzufügen. In der siedenden Brühe den in Streifen geschnittenen Spinat 10 Minuten köcheln lassen und die Teigwaren dazugeben. Wenn die Teigwaren weich sind, die Suppe mit Cognac und Sahne verfeinern, zum Schluss die Butter gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren die Suppe mit reichlich Käse bestreuen.

20.55 Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 800 g Tomaten | 50 g Pinienkerne |
| <i>Für die Füllung:</i> | 1 unbehandelten Orange, Abgeriebenes |
| 500 g Spinat | und Saft von |
| Salz | frisch gemahlener Pfeffer |
| 2 Schalotten | <i>Außerdem:</i> |
| 100 g gekochter Schinken | Butter für die Form |
| einige Blättchen Zitronenmelisse | 2 EL Olivenöl |
| 40 g Butter | |

Die Tomaten waschen. Von jeder Frucht einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier stellen und die Tomaten gut abtropfen lassen.

Den Spinat putzen und gründlich waschen. In Salzwasser kurz blanchieren, abseihen, etwas ausdrücken und grob zerkleinern.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pinienkerne darin goldgelb braten. Die Schalotten- und Schinkenwürfel kurz mit braten. Den Spinat, die abgeriebene Schale der Orange und den Orangensaft in die Pfanne geben und unterrühren. Alles salzen und pfeffern, die Zitronenmelisse untermischen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Spinatfüllung in die Tomaten verteilen, mit Olivenöl beträufeln und die Tomaten in die Form setzen. Bei 190 °C im vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Minuten backen.

Variante: Die Füllung kann durch die Zugabe von 150 g gekochtem Reis verlängert werden und reicht dann für 1,2 kg Tomaten. Den Reis zu Schalotten- und Schinkenwürfeln in die Pfanne geben und kurz mit braten. Dann den Spinat und die übrigen Zutaten zufügen. Wer mag, kann den Spinat durch Mangold ersetzen.

Tipp: Für die Füllung kann man auch tiefgekühlten Blattspinat statt frischer Spinatblätter verwenden. Das spart etwas Zeit und Mühe. Den gefrorenen Spinat einfach nach Packungsanweisung auftauen, gut ausdrücken und grob zerkleinern. Dann, wie im Rezept (Schritt 4) beschrieben, weiterverarbeiten.

Eine ganz ungewöhnliche geschmackliche Kombination. Die abgeriebene Schale und der Saft der Orange harmonieren mit den Tomaten und dem Spinat aufs Beste. Diese Tomaten kann man als warme Vorspeise reichen oder auch als Beilage servieren, vor allem zu Fischgerichten.

Index

AGNOLOTTI

- Agnolotti della Carnia, 138**
- Agnolotti mit Spinat, 107**

ANTIPASTI

- Gratinierte Spinatgnocchi, 159**
- Spinat-Antipasto, 300**

ANTJE

- Blattspinat mit Käsekruste, 2**
- Eier-Spinat-Gratin, 30**
- Florentiner Fischring, 53**
- Spinat-Toast, 12**
- Spinat-Törtchen, 125**
- Spinatsalat, 257**

APRIKOSE

- Putenspieße mit Frühlingsspinat, 93**

APRIL

- Bandnudeln mit Schinken-Spinat-Soße, 140**
- Blattspinat, 1**
- Chicken-Nuggets, 85**
- Fisch-Weggen, 50**
- Fischfilet im Spinatbett, 50**
- Frühlingsspinat-Suppe, 291**
- Gedünsteter Spinat, 3**
- Gigotsteak mit Spinat Toscana, 67**
- Green Pie, 160**
- Indischer Rahmspinat, 113**
- Makkaroni-Auflauf mit Spinat, 175**
- Österlicher Spinatkuchen, 180**
- Polenta-Spinat-Gratin, 36**
- Risotto mit Spinat, 243**
- Spinat-Lasagne, 203**
- Spinat-Quiche, 208**
- Spinat-Risotto, 245**
- Spinatkräpfchen, 211**
- Spinatsalat, 260**
- Spinatsalat mit Bärlauch, 261**
- Spinatsalat mit Erdbeeren, 263**
- Spinatsalat mit Joghurt, 265**
- Spinatsuppe, 309**

ARBEIT

- Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 284**

ARD-BUFFET

- Spinatsalat mit Lammscheiben, 266**

AROSA

- 'Chrutchräpfli' (Spinatravioli), 137**

AUFLAUF

- Agnolotti della Carnia, 138**
- Agnolotti mit Spinat, 107**
- Auflauf mit Spinat, 27**
- Cannelloni mit Fleisch und Spinat, 143**
- Crêpes Parma, 149**
- Eier-Semmelauf mit frischem Spinat und Mozzarella, 30**
- Florentiner Nudelauf, 32**
- Gratinierte Spinatcannelloni, 158**
- Lasagne-Pasticcio, 173**
- Lasagne mit Spinat, 174**
- Makkaroni-Auflauf mit Spinat, 175**
- Möhren-Auflauf - mit Spinat, 35**
- Pikanter Spinatauflauf, 36**
- Quarkauflauf, 37**
- Ravioli della Val Pusteria, 186**
- Ravioli mit Fleisch und Spinat, 187**
- Reistorte mit Spinat und Bauchspeck, 38**
- Reistorte mit Spinat und Kürbis, 38**
- Semmel-Spinatauflauf, 39**
- Spana Kopita, 40**
- Spinat-Borretsch-Auflauf, 41**
- Spinat-Fisch-Auflauf, 42**
- Spinat-Spaghetti-Auflauf, 43**
- Spinat-Wurst-Auflauf, 43**
- Spinatauflauf, 44, 45**
- Spinatauflauf mit Grönland-Shrimps, 45**
- Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci), 46**
- Spinatauflauf mit Tomaten, 46**
- Strudel mit Ricotta und Spinat, 229**

- Würzspinat-Hack-Auflauf, 48**
- AUGUST
- Fischfilets mit Blattspinat, 52**
- Fruchtiger Spinatsalat, 249**
- Hähnchen & Spinat mit Gorgonzola-Creme, 88**
- Kartoffel-Spinat-Curry, 113**
- Spinat-Omelett mit Krabben, 22**
- Spinatwähe, 226**
- Spiralnudeln mit Kürbis-Spinatsoße, 228**
- Süßkartoffel-Kissen, 317**
- AUSTERNPILZ
- Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293**
- Spinat-Linsen-Austernpilze-Salat, 254**
- BACKEN
- Pikante Tarte mit Spinat, 183**
- Spinat-Börek, 195**
- BADEN
- Maultaschen, 177**
- BAERLAUCH
- Bärlauchgratin, 27**
- Barlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 289**
- Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse, 56**
- Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 255**
- Spinatsalat mit Bärlauch, 262**
- BANDNUDEL
- Bandnudeln mit Spinat, 141**
- Bandnudeln mit Spinat-Sahne, 141**
- Spinat mit Bandnudeln, 195**
- BASILIKUM
- Teufelssuppe, 318**
- BECHAMEL
- Weißer Sauce - am Beispiel von Spinat-Cannelloni, 102**
- BEEREN
- Spinat mit Goji-Beeren, 122**
- BEILAGE
- Blattspinat, 1**
- Blattspinat mit Käsekruste, 2**
- Blumenkohl 'Florentiner Art', 2**
- Gedünsteter Spinat, 3**
- Geschmorter Spargel und Spinat, 111**
- Rahmspinat, 4**
- SPINACI ALL' AGLIO E PEPE-
RONCINO, 5**
- SPINACI CON UVE E PINOLI, 5**
- Spinat auf französische Art, 6**
- Spinat in Käse-Creme-Soße, 6**
- Spinat mit Pinienkernen, 6**
- Spinat mit Rosmarin, 122**
- Spinat mit Sesam, 123**
- Spinat mit Steinpilz-Sahnesoße, 124**
- Spinat-Chnöpfli (Spinatspätzle), 7**
- Spinat-Knödel, 7**
- Spinatknödel, 8**
- Spinatkroketten, 8**
- Spinatreis - Spanakóriso, 245**
- Spinatschnitten, 9**
- BLAETTERTEIG
- Blätterteigtaschen mit pikanter Käse-Füllung, 142**
- Krapfen mit verstecktem Ei, 171**
- Spinatküchlein, 306**
- Spinatpitta, 218**
- BLATTGEMUESE
- Kalbschnitzel mit Spinat, 73**
- Rahmspinat, 4**
- Spinat auf französische Art, 6**
- Spinatlasagne, 214**
- Spinatstrudel, 222**
- Spinatsuppe, 311**
- BLATTSALAT
- Caesar's Dressing, 273**
- BLATTSPINAT
- Lamm mit Spinat, 73**
- BLUMENKOHL
- Blumenkohl 'Florentiner Art', 2**
- Blumenkohl-Gratin, 28**
- BORRETSCH
- Spinat-Borretsch-Auflauf, 41**
- BRASILILIEN
- Warmer Spinat-Salat, 270**

BRATEN

- Schweinebraten auf Blattspinat, 78**
- Schweinerollbraten mit Spinatfüllung, 80**

BRENNNESSEL

- TAGLIATELLE DI ORTICA CON SPINACCI, 230**

BRIE

- Spinatsalat mit Brie, Sesam und Pfirsich, 262**

BROETCHEN

- Eier-Semmelaufwurf mit frischem Spinat und Mozzarella, 30**
- Semmel-Spinataufwurf, 39**
- Spinatpudding mit Käsesauce, 104**
- Spinatschnitten, 9**

BROKKOLI

- Brokkoli-Spinat-Gratin, 29**

BROT

- Eierbrotkuchen mit Spinat und frischen Kräutern, 17**
- Grünes Brot, 11**
- Spinat-Toast, 12**
- Spinattoast, 12, 13**

BRUEHE

- Fischbrühe mit Safran, 290**

BULGUR

- Bulgur mit Spinat und Pinienkernen, 29**
- Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 283**

CANNELLONI

- Cannelloni mit Fleisch und Spinat, 143**
- Cannelloni mit Ricotta und Spinat, 144**
- Cannelloni mit Spinat und Ricotta, 144**
- Cannelloni mit Spinat-Mascarpone, 145**
- Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Walnuss-Füllung, 146**
- Cannelloni mit Spinatfüllung, 146**

Gratinierte Spinatcannelloni, 158

Spinat-Cannelloni, 197

Weißer Sauce - am Beispiel von Spinat-Cannelloni, 102

CARPACCIO

Carpaccio vom Schweinefilet mit Spinat-Kartoffeltörtchen, 65

CHAMPIGNON

Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 49

Champignon-Spinat-Omeletts, 15

Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat, 108

Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 103

Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286

Spinat-Raclette mit Lachs, 104

Spinatnudeln mit Pilzragout, 216

Spinatsalat mit Champignons, 263

CONCHIGLIONI

Gefüllte Conchiglioni, 152

Gratin von Conchiglioni mit Kürbis und Spinat, 32

CRPE

Crêpes mit Spinat, 148

Crêpes Parma, 149

Gefüllte Crepes, 153

Ricotta-Spinat-Dorati, 188

Salami mit Spinat auf Crêpes, 192

Schinken-Spinat-Crêpes, 192

Spinat-Crepes, 197

Spinat-Crespelle, 198

CREMESUPPE

Spinat-Cremesuppe, 300

Spinatcremesuppe mit Schinken-Nocken, 305

CRESPELLE

Crespelle-Torte mit Steinpilzen und Spinat, 150

DEZEMBER

Bandnudeln mit Spinat, 141

Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat, 33

Schweinerollbraten mit Spinatfüllung, 80

DINKEL

Dinkel mit Spinatsahne, 283

Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286

DIP

Spinat-Dip zu rohem Gemüse, 274

DORSCH

Fisch-Weggen, 50

Fischfilets mit Blattspinat, 52

Fischgratin mit Spinat, 31

EDAMER

Grünkern-Raclette, 103

EDELPIILZKAESE

Spinatpudding mit Käsesauce, 104

EI

Acquacotta - Spinatsuppe mit Ei, 289

Crêpes mit Spinat, 148

Eier im Spinatnest, 16

Eier-Semmelaufwurf mit frischem Spinat und Mozzarella, 30

Eier-Spinat-Gratin, 30

Eierbrotkuchen mit Spinat und frischen Kräutern, 17

Eierkroketten auf Spinatsalat mit Tomaten, 248

Frittata mit jungem Spinat und Ziegenkäse, 17

Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauchs-spinat, 18

Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 19

Omelette mit Hühnerfleisch, 20

Omelette mit Spinat und Käsesauce, 21

Quarksoufflé mit Spinat, 21

Rahmspinat mit Ei im Nudelnest, 185

Sonntagseier auf Spinat mit Schinken und Käsesoße, 22

Spargel mit Spinat und pochiertem Ei, 120

Spinat - Eier - Pfännchen, 121

Spinat-Omelett mit Krabben, 22

Spinat-Omelette mit Krabben, 23

Spinat-Omeletten, 23

Spinat-Roulade, 24

Spinatcreme, 276

Spinatpfännchen mit Ei, 24

Spinatpfannkuchen, 217

Spinatsoufflé, 25, 132

Spinatspätzle mit Mandeln, 220

Spinattorte mit Ei, 225

Verlorene Eier auf frischem Blattspinat mit Käse überbacken, 25

EIERSPEISE

Champignon-Spinat-Omeletts, 15

Crespelle mit Spinat und Ricotta, 150

Eier festlich auf Spinat, 15

Eier im Spinatnest, 16

Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 19

Omelette mit Spinat, 20

Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße, 21

Verlorene Eier auf frischem Blattspinat mit Käse überbacken, 25

EINFACH

Blattspinat, 1

Bulgur mit Spinat und Pinienkernen, 29

Cannelloni mit Spinat und Ricotta, 144

Crêpes mit Spinat, 148

Dinkel mit Spinatsahne, 283

Gebatener Tofu mit Gemüsehirse, 284

Gemüse-Polenta mit Spinat, 110

Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293

Grünkern-Raclette, 103

Lamm mit Spinat, 73

Pikanter Spinataufwurf, 36

Russische Fleischsuppe, 298

Spinat mit Bandnudeln, 195

Spinat-Käse-Lasagne, 201

Spinat-Käse-Soße, 274

Spinat-Salat mit Käse, 255

Spinat-Toast, 303

- Spinatsalat mit karamellisiertem Apfel, 265**
Spinatsoße mit Scampi, 277
Spinattorte, 224
- EMMENTAL
Spinat-Chnöpfli (Spinatspätzle), 7
- ENDIVIE
Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 184
- ENTE
Entenbrust mit Spinat und Korianderzwiebeln, 86
- ERBSE
Green Pie, 160
- ERDBEERE
Spinatsalat mit Erdbeeren, 263
- EXKLUSIV
Spinat-Raclette mit Lachs, 104
- EXOTISCH
Spinat-Salat mit exotischen Früchten, 254
- FARFALLE
Spinat-Käse-Soße, 274
- FEBRUAR
Grüne Spätzli, 164
Indische Kartoffelschnitze mit Spinat-Raita, 112
Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 179
Riesen-Ravioli mit Spinat, 189
Spinat-Brät-Wähe, 196
Spinatwähe mit Fisch, 227
Weißer Sauce - am Beispiel von Spinat-Cannelloni, 102
- FENCHEL
Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 273
Lachs-Sahne-Sauce, 273
- FILET
Carpaccio vom Schweinefilet mit Spinat-Kartoffeltörtchen, 65
KALBSFILET IM SPINAT-BLÄTTERTEIG-MANTEL, 70
Schweinefilet im Spinatmantel mit gratinierten Kartoffeln, 79
Überbackenes Schweinefilet auf jungem Blattspinat, 83
- FINGERFOOD
Käse-Spinat-Kugeln, 295
- FISCH
Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 49
Edelfisch-Fondue im Dillblütensud, 279
Fisch auf Blattspinat, 49
Fisch-Weggen, 50
Fischbrühe mit Safran, 290
Fischfilet im Spinatbett, 50
Fischfilets auf Spinat, 51
Fischfilets mit Blattspinat, 52
Fischgratin mit Spinat, 31
Florentiner Fischfilet, 52
Florentiner Fischring, 53
Fondue chinoise, 279
Forellenfilets auf Spinat, 53
Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 19
Gefüllte Forellen auf Blattspinat, 54
Gefüllte Seezungenröllchen, 54
Girandole al Salmone - Girandole mit Lachs, 157
Grünkern-Raclette, 103
Kabeljau-Gratin mit Spinat, 33
Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat, 33
Lachs-Spinatrolle, 55
Lachsfilet mit Räucherlachs-Kruste, 55
Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse, 56
Lachssteak auf Spinatbett, 57
Pochierte Lachsforellenfilets auf Jungspinat, 58
Roulade mit Räucherlachs und Spinat, 58
Schollenfilet mit Blattspinat, 59

- Schollenröllchen auf Blattspinat, 59
 Seelachsfilet mit Rahmspinat, 60
 Seeteufel im Lardo-Salzmantel ge-
 gart mit Senfspinat, 60
 Seeteufel mit Spinat und Buttersoße,
 61
 Spinat-Fisch-Auflauf, 42
 Spinat-Raclette mit Lachs, 104
 Spinatcreme, 276
 Spinatsalat mit Pinienkernen und ge-
 bratenem Zander, 268
 Spinatschaumsuppe, 308
 Spinatsoße mit Seeteufel, 220
 Spinatwähe mit Fisch, 227
 Zander auf Spinat, 62
 Zander mit Blattspinat, 62
 Zander mit Spinat und Buttersoße,
 63
 Zanderfilet auf Tomaten-Spinat, 63
- FISCHFILET
 Fischfilets auf Spinat, 51
- FLEISCH
 Agnolotti mit Fleisch, 139
 Cannelloni mit Fleisch und Spinat,
 143
 Carpaccio vom Schweinefilet mit
 Spinat-Kartoffeltörtchen, 65
 Champignons mit Hackfleischfüllung
 auf Blattspinat, 108
 Duett vom Rind und Pute auf Blatt-
 spinat mit gebratenen Kartoffel-
 kugeln, 65
 Fleischklößchen in Spinat-Zitronen-
 Soße, 66
 Fleischröllchen auf Blattspinat, 67
 Gigotsteak mit Spinat Toscana, 67
 Hack-Spieße im Spinat-Bett, 68
 Hackbraten mit Spinatfüllung, 68
 Hackfleisch-Spinat-Strudel, 164
 Hackroulade mit Spinat, 69
 Kalbfleischtaschen mit Schinken-
 Spinat-Füllung, 70
- KALBSFILET IM SPINAT-
 BLÄTTERTEIG-MANTEL,
 70
 Kalbsfilet im Spinat-Strudelmantel,
 71
 Kalbsrouladen mit Ei-Spinat-
 Füllung, 72
 Kalbsrouladen mit Spinatfüllung, 72
 Kalbsschnitzel mit Spinat, 73
 Lamm-Pilaw mit Spinat, 74
 Lammschulter im Knoblauchkräu-
 ternetz auf Rosinenspinat mit ge-
 bratenen Kartoffele, 75
 Lasagne von Hackfleisch-Spinat und
 Tomaten mit Mozzarella über-
 backen, 172
 Laubfrösche, 116
 Maultaschen, 177
 Maultaschen mit Spinat und Hackso-
 ße, 179
 Piccata vom Kalb auf frischem Spi-
 nat, 76
 Ravioli mit Fleisch und Spinat, 187
 Rinderrouladen mit Spinat und
 Schafskäse, 77
 Rouladen mit Spinatfüllung, 77
 Saltimbocca mit Salat vom Babyspi-
 nat mit Cherrytomaten, 78
 Schweinebraten auf Blattspinat, 78
 Schweinefilet im Spinatmantel mit
 gratinierten Kartoffeln, 79
 Schweinenacken-Steaks mit Blattspi-
 nat und Pinienkernen, 80
 Schweinerollbraten mit Spinatfül-
 lung, 80
 Siedfleischsalat mit Frühlingsspinat,
 252
 Spinat-Hackfleisch-Lasagne, 200
 Spinatsalat mit Lammscheiben, 266
 Stielkotelett gebraten auf Blattspinat
 mit Rucolatomen und gebratenen
 Kartoffele, 81, 82
 Überbackenes Schweinefilet auf jun-
 gem Blattspinat, 83
 Weißblaues Spinat-Soufflé zu Lamm-
 fleischblättchen, 83

- Würzspinat-Hack-Auflauf, 48**
- FLEISCHLOS**
Spinat-Zwiebel-Taschen, 211
Spinatpuffer mit Quarkdip, 130
- FLEISCHWURST**
Spinat-Wurst-Auflauf, 43
- FONDUE**
Edelfisch-Fondue im Dillblütensud, 279
Fondue chinoise, 279
- FORELLE**
Forellenfilets auf Spinat, 53
Gefüllte Forellen auf Blattspinat, 54
Grünkern-Raclette, 103
Pochierte Lachsforellenfilets auf Jungspinat, 58
- FRISCHKÄESE**
Pfannkuchensäckchen, 183
- FRUKTOSEARM**
Kartoffel-Spinat-Curry, 113
Spinat-Salat mit Käse, 255
- FUSILLI**
Fusilli mit Gorgonzola-Spinat-Soße, 151
Spiralnudeln mit Spinat, 229
- GAESTE**
Abgeschmelzte Maultascha, 137
Edelfisch-Fondue im Dillblütensud, 279
Fischbrühe mit Safran, 290
Grünkern-Raclette, 103
Maisschnitten mit Tomatensauce, 285
Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286
Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190
Spinat-Raclette mit Lachs, 104
Spinatkuchen mit Teiggitter, 212
Spinatpastete, 128
Spinatpudding mit Käsesauce, 104
Spiralnudeln mit Spinat, 229
Tiroler Spinatnockerln, 234
- GARNELE**
Fischbrühe mit Safran, 290
- GEBÄCK**
Agnolotti mit Fleisch, 139
Pikante Schinken-Spinatschnecken, 135
Spinat-Croissants, 135
- GEFLÜGEL**
Chicken-Nuggets, 85
Delbrücker Maispouardenbrust mit Spinat gefüllt, 85
Duett vom Rind und Pute auf Blattspinat mit gebratenen Kartoffelkugeln, 65
Entenbrust mit Spinat und Korianderzwiebeln, 86
Gedämpfte Wantans, 152
Gefüllte Hähnchenbrust auf Spinatsalat, 87
Gefülltes Huhn, 87
Hähnchen & Spinat mit Gorgonzola-Creme, 88
Hähnchen-Cordon bleu mit Spinat, 89
Hähnchen-Spinat-Quiche mit Käse-Eier-Milch, 165
Hähnchenbrust auf Spinat, 90
Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinat, 90
Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinatsalat, 91
Hähnchenspieße mit lauwarmem Spinatsalat und Joghurtsauce, 91
Omelette mit Hühnerfleisch, 20
Putenschnitzel mit Spinatfüllung, 92
Putenspieße mit Frühlingsspinat, 93
Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln, 93
Spinatcreme, 276
Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen, 307
Spinatsalat mit geräuchertem Huhn, 264
- GEMÜSE**
Blattspinat, 1
Blattspinat mit Käsekruste, 2

- Blumenkohl 'Florentiner Art', 2
 Blumenkohl-Gratin, 28
 Brokkoli-Spinat-Gratin, 29
 Champignons mit Hackfleischfüllung
 auf Blattspinat, 108
 Eier im Spinatnest, 16
 Eier-Spinat-Gratin, 30
 Frischer Spinat, 108
 Frittata mit jungem Spinat und Ziegenkäse, 17
 Frühlingssuppe mit Spinatklößchen,
 291
 Gedünsteter Spinat, 3
 Gefüllte Tomaten mit Spinat, 109
 Gefüllte Zwiebeln mit Spinat, 110
 Gemüse-Polenta mit Spinat, 110
 Gemüsehamburger, 111
 Geschmorter Spargel und Spinat, 111
 Indischer Rahmspinat, 113
 Kalbsschnitzel mit Spinat, 73
 Lasange mit Spinat, 174
 Macht-Liebe-Spinat-Burger - Rosenstolz, 117
 Möhren-Auflauf - mit Spinat, 35
 Pitas mit Spinat und Korinthen, 118
 Rahmspinat, 4
 Schinken-Spinat-Crêpes, 192
SFORMATO DI SPINACI - SPINAT-PUDDING, 4
 Spargel Florentiner Art, 119
 Spargel mit Spinat und pochiertem Ei, 120
**SPINACI ALL' AGLIO E PEPE-
 RONCINO, 5**
 Spinat, 97, 98
 Spinat - Frisches Frühlingsgemüse,
 99
 Spinat auf französische Art, 6
 Spinat fiorentina, 121
 Spinat in Käse-Creme-Soße, 6
 Spinat mit Goji-Beeren, 122
 Spinat mit Pinienkernen, 6
 Spinat mit Reis, 122
 Spinat mit Rosmarin, 122
 Spinat mit Sesam, 123
 Spinat mit Soufflehaube, 123
 Spinat mit Steinpilz-Sahnesoße, 124
 Spinat nach Tessiner Art, 124
 Spinat-Cremesuppe, 300
 Spinat-Dip zu rohem Gemüse, 274
 Spinat-Roulade, 24
 Spinat-Salat mit exotischen Früchten,
 254
 Spinat-Törtchen, 125
 Spinat-Zwiebel-Taschen, 211
 Spinatauflauf, 45
 Spinatfladen mit Schafskäse, 127
 Spinatklößchen mit Paprikasoße, 128
 Spinatkroketten, 8
 Spinatlasagne, 214
 Spinatpastete, 128
 Spinatpudding, 129
 Spinatpudding mit Buttersauce, 130
 Spinatpuffer mit Quarkdip, 130
 Spinatroulade, 131
 Spinatschnitten, 9
 Spinatsoufflé, 132
 Spinatstrudel, 222
 Spinatsuppe, 311, 312
 Spinatwähe, 226
 Tagliatelle mit Spinat, 232
 Überbackene Zucchini mit Spinat,
 132
Zander auf Spinat, 62
- GEMUESEGERICHT
- Spinatgratin mit Schinkenkruste, 127**
- GERAEUCHERT
- Grünkern-Raclette, 103**
- GESCHENK
- Spinatpesto, 276**
- GETRAENK
- Spinat-Curry-Smoothie, 95**
Spinat-Knoblauch-Smoothie, 95
- GLASNUDEL
- Fondue chinoise, 279**
- GNOCCHI
- Gnocchi mit Spinat-Pesto, 158**
Kräuter-Gnocchi, 170

- Malfatti, 176**
Spinat-Gnocchi, 199
Spinatsoße mit Scampi, 277
- GOJI-BEERE
Spinat mit Goji-Beeren, 122
- GORGONZOLA
Fusilli mit Gorgonzola-Spinat-Soße, 151
Spinatsalat mit Grapefruits, 264
Spinatsuppe mit Gorgonzola, 315
- GRAPEFRUIT
Spinatsalat mit Grapefruits, 264
- GRATIN
Bärlauchgratin, 27
Bandnudel-Spinat-Gratin, 28
Blumenkohl-Gratin, 28
Brokkoli-Spinat-Gratin, 29
Eier-Spinat-Gratin, 30
Fischfilets mit Blattspinat, 52
Fischgratin mit Spinat, 31
Gratin von Conchiglioni mit Kürbis und Spinat, 32
Kabeljau-Gratin mit Spinat, 33
Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat, 33
Kartoffelgratin mit Blattspinat, 34
Kartoffelgratin mit Spinat, 35
Polenta-Spinat-Gratin, 36
Spinat-Kartoffelgratin mit Weichkäse in Salzlake, 42
Spinatgratin, 47
Spinatgratin mit Schinkenkruste, 127
Tomaten-Spinat-Gratin, 48
- GRIECHISCH
Griechischer Spinatkuchen, 161
Spana Kopita, 40
Spinat-Taschen, 210
Spinatpastete, 128
Spinatreis - Spanakóriso, 245
- GRIESS
Polenta-Spinat-Gratin, 36
- GRUENKERN
Grünkern-Raclette, 103
- GRUNDLAGE
Fischbrühe mit Safran, 290
GRÜNER NUDELTEIG (GRUNDREZEPT), 97
Spinat - eine hochwertige Delikatesse, 100
- HACK
Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat, 108
Fleischklößchen in Spinat-Zitronensoße, 66
Hack-Spieße im Spinat-Bett, 68
Hackbraten mit Spinatfüllung, 68
Hackfleisch-Spinat-Strudel, 164
Hackroulade mit Spinat, 69
Lasagne von Hackfleisch-Spinat und Tomaten mit Mozzarella überbacken, 172
Lasagne-Pasticcio, 173
Laubfrösche, 116
Maultaschen, 177
Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 179
Spinat-Hackfleisch-Lasagne, 200
Würzspinat-Hack-Auflauf, 48
- HACKBRATEN
Hackbraten mit Spinatfüllung, 68
- HACKFLEISCH
Abgeschmelzte Maultascha, 137
Spinat mit Hackfleisch und Joghurt, 81
Spinat-Hacktorte - mit Tomaten, 125
Spinat-Nudeltopf, 206
- HAEHNCHENBRUST
Fondue chinoise, 279
- HAEHNCHENSCHENKEL
Hähnchenschienkel mit Sesam und Spinatsalat, 91
- HAUPTGERICHT
Bandnudeln mit Spinatsauce und Gorgonzola, 142
Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 49
Eier im Spinatnest, 16

Forellenfilets auf Spinat, 53
 Lasange mit Spinat, 174
 Möhren-Auflauf - mit Spinat, 35
 Rahmspinat mit Ei im Nudelnest, 185
 Schweinebraten auf Blattspinat, 78
 Spinat - Eier - Pfännchen, 121
 Spinat-Hacktorte - mit Tomaten, 125
 Spinatpastete, 128

HEFETEIG

Osterwurst, 75

HEILBUTT

Fischgratin mit Spinat, 31

HERZHAFT

Agnolotti mit Fleisch, 139
 Blätterteigtaschen mit pikanter Käse-
 Füllung, 142
 Eierbrotkuchen mit Spinat und fri-
 schen Kräutern, 17
 Gefüllte Crepes, 153
 Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauch-
 Spinat, 154
 Gefüllte Rollen mit Spinat und Chili-
 soße, 155
 Griechischer Spinatkuchen, 161
 Herzhafte Quark-Törtchen, 166
 Italienische Ostertorte mit Spinat,
 166
 Kleine Spinatkuchen, 168, 169
 Krapfen mit verstecktem Ei, 171
 Österlicher Spinatkuchen, 180
 Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-
 Füllung, 182
 Pikante Schinken-Spinatschnecken,
 135
 Rohe Spinatwähe, 191
 Spinat-Börek, 195
 Spinat-Croissants, 135
 Spinat-Goronzola-Kuchen, 200
 Spinat-Knoblauch-Smoothie, 95
 Spinat-Quiche, 207, 208
 Spinat-Reistorte mit würzigen
 Bauchspeckwürfeln, 244
 Spinatkräpfchen, 211
 Spinatkuchen, 212

Spinatküchlein, 213
 Spinatstrudel, 221
 Spinattorte, 223, 224
 Spinatwähe (Spinatwaihe), 226

HOLLAND

Blattspinat mit Käsekruste, 2
 Eier-Spinat-Gratin, 30
 Florentiner Fischring, 53
 Spinat-Toast, 12
 Spinat-Törtchen, 125
 Spinatsalat, 257

HUHN

Chicken-Nuggets, 85
 Delbrücker Maispouardenbrust mit
 Spinat gefüllt, 85
 Fondue chinoise, 279
 Gedämpfte Wantans, 152
 Gefüllte Hähnchenbrust auf Spinat-
 salat, 87
 Gefülltes Huhn, 87
 Hähnchen & Spinat mit Gorgonzola-
 Creme, 88
 Hähnchen-Cordon bleu mit Spinat,
 89
 Hähnchen-Spinat-Quiche mit Käse-
 Eier-Milch, 165
 Hähnchenbrust auf Spinat, 90
 Hähnchenschenkel mit Sesam und
 Spinat, 90
 Hähnchenschenkel mit Sesam und
 Spinatsalat, 91
 Hähnchenspieße mit lauwarmem Spi-
 natsalat und Joghurtsauce, 91
 Omelette mit Hühnerfleisch, 20
 Spinatrahmsuppe mit Hähnchen-
 bruststreifen, 307

INDIEN

Indische Kartoffelschnitze mit
 Spinat-Raita, 112
 Indischer Rahmspinat, 113
 Lamm mit Spinat, 73

INFORMATION

Spinat, 97-99

Spinat - Frisches Frühlingsgemüse, 99

ITALIEN

Acquacotta - Spinatsuppe mit Ei, 289
Agnolotti della Carnia, 138
Agnolotti mit Spinat, 107
Cannelloni mit Fleisch und Spinat, 143
Cannelloni mit Ricotta und Spinat, 144
Crêpes Parma, 149
Crespelle-Torte mit Steinpilzen und Spinat, 150
Gedünsteter Spinat, 3
Gemüsehamburger, 111
Geschmorter Spargel und Spinat, 111
Gratinierte Spinatcannelloni, 158
Grüne Lasagne, 162
Lasagne-Pasticcio, 173
Malfatti, 176
Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 184
Ravioli della Val Pusteria, 186
RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA, 186
Ravioli mit Fleisch und Spinat, 187
Reistorte mit Spinat und Bauchspeck, 38
Reistorte mit Spinat und Kürbis, 38
Saltimbocca mit Salat vom Babyspinat mit Cherrytomaten, 78
Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung, 193
SFORMATO DI SPINACI - SPINAT-PUDDING, 4
Spargelpastete, 239
**SPINACI ALL' AGLIO E PEPE-
 RONCINO, 5**
SPINACI CON UVE E PINOLI, 5
Spinat mit Rosmarin, 122
Spinat-Lasagne, 203
**Spinatauflauf mit Nudelblättern
 (Lasagne al spinaci), 46**
Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci),

307

Spinatsalat, 259

Strudel mit Ricotta und Spinat, 229

**TAGLIATELLE DI ORTICA CON
 SPINACCI, 230**

Tagliatelle mit Spinat, 232

JANUAR

Käsesuppe mit Spinat, 296

Reisbällchen auf Spinat, 243

Rohe Spinatwähe, 191

Spinat-Kartoffel-Suppe mit Mandeln, 302

Spinatcreme-Suppe, 304

Spinatschaumsuppe, 308

Tagliatelle mit Spinat, 231

Tagliatelle mit Spinat, Tomaten und Speck, 233

JOGHURT

Spinat-Knoblauch-Smoothie, 95

JULI

Porree-Spinat-Salat, 250

Spinat-Croissants, 135

Spinat-Gorsonzola-Kuchen, 200

Spinatpfännchen mit Ei, 24

JUNI

Kalbsrouladen mit Spinatfüllung, 72

Pikanter Spinatauflauf, 36

Schinken-Spinat-Pastete, 239

Spinat mit Bandnudeln, 195

Spinat-Gorsonzola-Kuchen, 200

Spinat-Lasagne mit Tagliatelle, 204

Spinatsalat mit Ziegenkäse, 270

KABELJAU

Fischfilet im Spinatbett, 50

Florentiner Fischfilet, 52

Florentiner Fischring, 53

Kabeljau-Gratin mit Spinat, 33

KAESE

Bulgur mit Spinat und Pinienkernen, 29

Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 283

Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 103
 Gefüllte Nudeln mit Käsesoße überbacken, 154
 Grünkern-Raclette, 103
 Käse-Spinat-Kugeln, 295
 Käsespätzle mit Blattspinat, 167
 Käsesuppe mit Spinat, 296
 Pikante Tarte mit Spinat, 183
 Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190
 Spinat im Reisbett, 41
 Spinat mit Soufflehaube, 123
 Spinat-Käse-Soße, 274
 Spinat-Käse-Suppe, 302
 Spinat-Kartoffelgratin mit Weichkäse in Salzlake, 42
 Spinat-Raclette mit Lachs, 104
 Spinatauflauf, 44
 Spinatkuchen mit Teiggitter, 212
 Spinatpastete, 128
 Spinatpudding mit Käsesauce, 104
 Spinatroulade, 131
 Spinatsalat mit Brie, Sesam und Pfirsich, 262
 Spiralnudeln mit Spinat, 229
 Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Salbeibutter, 234

KALB

Cannelloni mit Fleisch und Spinat, 143
 Fleischröllchen auf Blattspinat, 67
 Kalbfleischtaschen mit Schinken-Spinat-Füllung, 70
KALBSFILET IM SPINAT-BLÄTTERTEIG-MANTEL,
 70
 Kalbsfilet im Spinat-Strudelmantel, 71
 Kalbsrouladen mit Ei-Spinat-Füllung, 72
 Kalbsrouladen mit Spinatfüllung, 72
 Kalbsschnitzel mit Spinat, 73

Piccata vom Kalb auf frischem Spinat, 76
 Saltimbocca mit Salat vom Babyspinat mit Cherrytomaten, 78
 Spinat-Brät-Wähe, 196

KALORIENARM

Fischbrühe mit Safran, 290
 Fondue chinoise, 279
 Kartoffelsuppe mit Spinat, 296

KARTOFFEL

Agnolotti mit Spinat, 107
 Auflauf mit Spinat, 27
 Bunte Kartoffelpfanne mit Spinat, 107
 Gefüllte Kartoffel, 109
 Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293
 Grüner Kartoffelsalat, 249
 Indische Kartoffelschnitze mit Spinat-Raita, 112
 Kartoffel-Spinat-Curry, 113
 Kartoffelgratin mit Blattspinat, 34
 Kartoffelgratin mit Spinat, 35
 Kartoffeln mit Spinatfüllung, 114
 Kartoffelpfanne mit Spinat, 114
 Kartoffelpizza mit Spinat, 115
 Kartoffelsoufflé mit Spinatsalat, 115
 Kartoffelsuppe mit Spinat, 296
 Kräuter-Gnocchi, 170
 Macht-Liebe-Spinat-Burger - Rosenstolz, 117
 Rahmspinatpfanne, 119
 Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln, 93
 Spinat-Gnocchi, 199
 Spinat-Kartoffelgratin mit Weichkäse in Salzlake, 42
 Spinatsalat mit Speck, 269

KIND

Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 283
 Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 284
 Grüne Pfannkuchen mit Sommergemüse, 163

- Maisschnitten mit Tomatensauce, 285**
- KLOSS**
- Roulade mit Räucherlachs und Spinat, 58**
- Spinatklößchen mit Paprikasoße, 128**
- KLOSTERS**
- Chrutchräppli(Spinatravioli), 148**
- KNOBLAUCH**
- Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauchspinat, 18**
- KNOEDEL**
- Käsknödel auf frischem Blattspinat, 168**
- Knusprige Spinatknödel, 170**
- Spinat-Knödel, 7**
- Spinatknödel, 8**
- KOTELETT**
- Stielkotelett gebraten auf Blattspinat mit Rucolatomen und gebratenen Kartoffeln, 81, 82**
- KRABBE**
- Spinat-Omelette mit Krabben, 23**
- Spinatrolle mit Krabben, 308**
- Spinatsalat mit Krabben und Kressesahne, 266**
- KRAEUTER**
- Barlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 289**
- Capunet, 147**
- Eierbrotkuchen mit Spinat und frischen Kräutern, 17**
- Spinatkuchen mit Teiggitter, 212**
- Spinatsalat mit Bärlauch, 262**
- KRAPFE**
- Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung, 193**
- Spinatkräpfchen, 211**
- KRESSE**
- Spinatsalat mit Krabben und Kressesahne, 266**
- KUCHEN**
- Eierbrotkuchen mit Spinat und frischen Kräutern, 17**
- Griechischer Spinatkuchen, 161**
- Spinat-Goronzola-Kuchen, 200**
- Spinat-Quiche, 208**
- Spinatkuchen, 212**
- KUERBIS**
- Gratin von Conchiglioni mit Kürbis und Spinat, 32**
- Kürbissuppe mit Spinat, 297**
- Reistorte mit Spinat und Kürbis, 38**
- Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190**
- Spiralnudeln mit Kürbis-Spinatsauce, 227**
- Spiralnudeln mit Kürbis-Spinatsoße, 228**
- LACHS**
- Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 49**
- Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 19**
- Girandole al Salmone - Girandole mit Lachs, 157**
- Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat, 33**
- Lachs-Spinatrolle, 55**
- Lachsfilet mit Räucherlachs-Kruste, 55**
- Lachssteak auf Spinatbett, 57**
- Roulade mit Räucherlachs und Spinat, 58**
- LACHSFORELLE**
- Edelfisch-Fondue im Dillblütensud, 279**
- Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse, 56**
- LAKTOSEFREI**
- Lamm-Pilaw mit Spinat, 74**
- LAMM**
- Lamm mit Spinat, 73**
- Lamm-Pilaw mit Spinat, 74**
- Lammschulter im Knoblauchkräuternetz auf Rosinenspinat mit gebratenen Kartoffeln, 75**
- Spinatsalat mit Lammscheiben, 266**

- Weißblaues Spinat-Soufflé zu Lammfleischblättchen, 83**
- LAMMSCHULTER
Lamm mit Spinat, 73
- LASAGNE
Grüne Lasagne, 162
Lasagne mit Spinat, 172
Lasagne von Hackfleisch-Spinat und Tomaten mit Mozzarella überbacken, 172
Lasagne-Pasticcio, 173
Spinat-Hackfleisch-Lasagne, 200
Spinat-Käse-Lasagne, 201
Spinat-Lasagne, 201–203
Spinat-Lasagne mit Käsesoße, 203
Spinat-Lasagne mit Tagliatelle, 204
Spinat-Pilz-Lasagne, 206
Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci), 46
Spinatlasagne, 214, 215
Spinatlasagne mit Austernpilzen und Blauschimmelkäse überbacken, 215
- LAUCH
Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 184
- LEICHT
Gratinierte Spinatgnocchi, 159
- LENGFISCH
Spinatschaumsuppe, 308
- LIBANON
Spinattaschen, 222
- LINGUINE
Linguine mit Spinat-Käse-Soße, 175
- LINSE
Spinat-Linsen-Austernpilze-Salat, 254
- MAERZ
Eier im Spinatnest, 16
Gedämpfte Wantans, 152
Gefüllte Nudeln mit Käsesoße überbacken, 154
Kabeljau-Gratin mit Spinat, 33
- Kartoffelgratin mit Spinat, 35**
Krapfen mit verstecktem Ei, 171
Lachsfilet mit Räucherlachs-Kruste, 55
Osterwurst, 75
Ricotta-Spinat-Dorati, 188
Riesen-Ravioli, 189
Siedfleischsalat mit Frühlingsspinat, 252
Spinat fiorentina, 121
Spinatsalat, 259
Spinatsalat mit Grapefruits, 264
Spinatsalat mit Roastbeef, 268
Spinatsoufflé, 132
Spinatsuppe mit Orangen-Croûtons, 316
Spinattoast, 13
Tomaten-Spinat-Gratin, 48
- MAI
Blattspinat, 1
Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauch-Spinat, 154
Gnocchi mit Spinat-Pesto, 158
Griechischer Spinatkuchen, 161
Grünes Brot, 11
Penne mit frischem Spinat an Käseschaum, 181
Pitas mit Spinat und Korinthen, 118
Pochierte Lachsforellenfilets auf Jungspinat, 58
Quarkauflauf, 37
Ravioli mit Spinat und Zucchini, 188
Schinken-Spinat-Hörnli, 193
Schweinebraten auf Blattspinat, 78
Spargel-Spinat-Salat, 252
Spinat, 98
Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln, 93
Spinat-Oliven-Pesto, 275
Spinat-Roulade, 24
Spinat-Salat mit Käse, 255
Spinat-Toast, 12, 303
Spinatgratin, 47
Spinatpenne mit Spiegelei, 216

- Spinatsalat, 256**
Spinatwähe, 225
- MAISGRIESS
Maisschnitten mit Tomatensauce, 285
- MAKKARONI
Makkaroni-Auflauf mit Spinat, 175
Makkaroni-Spinat-Terrine, 238
- MASCARPONE
Cannelloni mit Spinat-Mascarpone, 145
- MAULTASCHE
Maultaschen, 177
Maultaschen mit Spinat, 178
Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 179
Maultaschen mit Spinatfüllung, 179
Spinat-Maultaschen, 204
- MAYONNAISE
Grüner Kartoffelsalat, 249
Spinat-Mayonnaise, 275
Spinat-Mayonnaise zu Gemüse und Meeresfrüchten, 275
- MEDITERRAN
Spinat-Taschen, 210
- MEERESFRUCHT
Fischbrühe mit Safran, 290
Spinatauflauf mit Grönland-Shrimps, 45
Spinatrolle mit Krabben, 308
Spinatsalat mit Krabben und Kressesahne, 266
- MEHL
Abgeschmelzte Maultascha, 137
Crêpes mit Spinat, 148
Spinatspätzle mit Mandeln, 220
Tiroler Spinatnockerln, 234
- MEHLSPEISE
Abgeschmelzte Maultascha, 137
Blätterteigtaschen mit pikanter Käsefüllung, 142
Capunet, 147
Chizze alla Emilia, 147
Crêpes mit Spinat, 148
Crêpes Parma, 149
Gedämpfte Wantans, 152
Gefüllte Crepes, 153
Gefüllte Rollen mit Spinat und Chili-soße, 155
Gefüllte Teigtaschen mit Spinat, 156
Geschmolzene Teigtaschen auf Blattspinat, 156
Gratinierte Spinatpfannkuchen, 160
Green Pie, 160
Griechischer Spinatkuchen, 161
Grüne Pfannkuchen mit Sommergemüse, 163
Grüne Pizzarolle, 163
Italienische Ostertorte mit Spinat, 166
Käsknödel auf frischem Blattspinat, 168
Kleine Spinatkuchen, 168, 169
Knusprige Spinatknödel, 170
Krapfen mit verstecktem Ei, 171
Malfatti, 176
Maultaschen, 177
Maultaschen mit Spinat, 178
Österlicher Spinatkuchen, 180
Palatschinken Trikolore, 181
Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 182
Pikante Tarte mit Spinat, 183
Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 184
Ricotta-Spinat-Dorati, 188
Rohe Spinatwähe, 191
Salami mit Spinat auf Crêpes, 192
Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung, 193
Spinat Calzone, 194
Spinat-Brät-Wähe, 196
Spinat-Chnöpfli (Spinatspätzle), 7
Spinat-Crepes, 197
Spinat-Crespelle, 198
Spinat-Gorsonzola-Kuchen, 200
Spinat-Maultaschen, 204
Spinat-Quiche, 208
Spinat-Tarte, 210

- Spinat-Taschen, 210**
Spinatkräpfchen, 211
Spinatkuchen, 212
Spinatkuchen mit Teiggitter, 212
Spinatküchlein, 213
Spinatpfannkuchen, 217
Spinatpitta, 218
Spinatquiche mit Mandeln und Rosinen, 219
Spinatspätzle mit Mandeln, 220
Spinatstrudel, 222
Spinattaschen, 222
Spinattorte, 223, 224
Spinatwähe, 225, 226
Spinatwähe (Spinatwähe), 226
Spinatwähe mit Fisch, 227
Strudel mit Ricotta und Spinat, 229
Wraps mit Spinat-Füllung, 235
- MENUE**
- Forellenfilets auf Spinat, 53**
Spinatküchlein, 306
- MEXIKO**
- Ensalada de Espinacas - Spinatsalat, 249**
- MIKROWELLE**
- Blattspinat, 1**
Florentiner Nudelauf, 32
Seelachsfilet mit Rahmspinat, 60
Seiteufel mit Spinat und Buttersoße, 61
Spinatsuppe, 310, 311
- MOEHRE**
- Möhren-Auflauf - mit Spinat, 35**
Russische Fleischsuppe, 298
Spinat-Karotten-Salat mit Sprossen und Datteln, 253
- NORMAL**
- Maultaschen, 177**
Polenta-Spinat-Gratin, 36
Spargel-Spinat-Salat, 252
Spinat-Lasagne, 203
Spinat-Omelett mit Krabben, 22
Spinat-Tortilla, 126
- Spinatfladen mit Schafskäse, 127**
Spinatschaumsuppe, 308
- NOVEMBER**
- Bandnudel-Spinat-Gratin, 28**
Chizze alla Emilia, 147
Spinatpudding mit Buttersauce, 130
- NUDEL**
- 'Chrutchräpfli' (Spinatravioli), 137**
Agnolotti della Carnia, 138
Bandnudel-Spinat-Gratin, 28
Bandnudeln mit Schinken-Spinat-Soße, 140
Bandnudeln mit Spinat, 141
Bandnudeln mit Spinat-Sahne, 141
Bandnudeln mit Spinatsauce und Gorgonzola, 142
Cannelloni mit Fleisch und Spinat, 143
Cannelloni mit Ricotta und Spinat, 144
Cannelloni mit Spinat und Ricotta, 144
Cannelloni mit Spinat-Mascarpone, 145
Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Walnuss-Füllung, 146
Cannelloni mit Spinatfüllung, 146
Chrutchräpfli(Spinatravioli), 148
Crespelle-Torte mit Steinpilzen und Spinat, 150
Florentiner Nudelauf, 32
Fondue chinoise, 279
Fusilli mit Gorgonzola-Spinat-Soße, 151
Gefüllte Conchiglioni, 152
Gefüllte Nudeln mit Käsesoße überbacken, 154
Girandole al Salmone - Girandole mit Lachs, 157
Gratin von Conchiglioni mit Kürbis und Spinat, 32
Gratinierte Spinatcannelloni, 158
Grüne Lasagne, 162
Grüne Spätzli, 164

GRÜNER NUDELTEIG (GRUNDREZEPT), 97

- Käsespätzle mit Blattspinat, 167**
- Lachs-Sahne-Sauce, 273**
- Lasagne mit Spinat, 172**
- Lasagne von Hackfleisch-Spinat und Tomaten mit Mozzarella überbacken, 172**
- Lasagne-Pasticcio, 173**
- Lasagne mit Spinat, 174**
- Linguine mit Spinat-Käse-Soße, 175**
- Makkaroni-Auflauf mit Spinat, 175**
- Makkaroni-Spinat-Terrine, 238**
- Maultaschen, 177**
- Nudel-Spinat-Salat, 250**
- Penne mit frischem Spinat an Käseschaum, 181**
- Rahmspinat mit Ei im Nudelnest, 185**
- Ravioli della Val Pusteria, 186**
- RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA, 186**
- Ravioli mit Fleisch und Spinat, 187**
- Ravioli mit Spinat und Zucchini, 188**
- Riesen-Ravioli, 189**
- Riesen-Ravioli mit Spinat, 189**
- Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190**
- Schinken-Spinat-Hörnli, 193**
- Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 194**
- Spinat mit Bandnudeln, 195**
- Spinat-Cannelloni, 197**
- Spinat-Hackfleisch-Lasagne, 200**
- Spinat-Käse-Lasagne, 201**
- Spinat-Lasagne, 201–203**
- Spinat-Lasagne mit Käsesoße, 203**
- Spinat-Lasagne mit Tagliatelle, 204**
- Spinat-Nudeln mit Nuss-Sauce, 205**
- Spinat-Nudelpf, 206**
- Spinat-Oliven-Pesto, 275**
- Spinatlasagne, 214, 215**
- Spinatlasagne mit Austernpilzen und Blauschimmelkäse überbacken, 215**

- Spinatnudeln mit Pilzragout, 216**
- Spinatpenne mit Spiegelei, 216**
- Spinatsoße mit Seeteufel, 220**
- Spiralnudeln mit Kürbis-Spinat-Sauce, 227**
- Spiralnudeln mit Kürbis-Spinatsoße, 228**
- Spiralnudeln mit Spinat, 229**
- TAGLIATELLE DI ORTICA CON SPINACCI, 230**
- Tagliatelle mit Blattspinat, zartem Rauchschenken und Pinienkernen, 231**
- Tagliatelle mit Spinat, 231, 232**
- Tagliatelle mit Spinat, Tomaten und Speck, 233**
- Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Salbutter, 234**
- Weißer Sauce - am Beispiel von Spinat-Cannelloni, 102**
- Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 236**

NUDELGERICHT

- Bandnudeln in Blattspinat, 140**
- Gratinierte Spinatgnocchi, 159**
- Grüne Lasagne, 162**
- Spinat-Käse-Soße, 274**
- Spinat-Spaghetti-Auflauf, 43**
- Spinatsoße mit Scampi, 277**

NUDELSAUCE

- Spinat-Käse-Soße, 274**
- Spinatsoße mit Scampi, 277**

NUSS

- Spinat-Nudeln mit Nuss-Sauce, 205**
- Spinatsalat mit Äpfeln und Nüssen, 261**

OBST

- Agnolotti della Carnia, 138**

OESTERREICH

- Spinatstrudel, 221**

OKTOBER

- Agnolotti mit Fleisch, 139**
- Cannelloni mit Spinat und Ricotta, 144**

- Lachs-Spinatrolle, 55**
Schwarzwurzel-Soufflé, 299
Spinattaschen, 222
- OMELETT
- Champignon-Spinat-Omeletts, 15**
Omelette mit Hühnerfleisch, 20
Omelette mit Spinat, 20
Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße, 21
Omelette mit Spinat und Käsesauce, 21
Spinat-Omelett mit Krabben, 22
Spinat-Omelette mit Krabben, 23
Spinat-Omeletten, 23
Spinat-Roulade, 24
- OSTERN
- Osterwurst, 75**
Spinatküchlein, 213
- P1
- Omelette mit Spinat und Käsesauce, 21**
- P10
- Spinat-Tortilla, 126**
- P2
- Blattspinat, 1**
Landhaus-Suppe, 297
Porree-Spinat-Salat, 250
Spinat mit Bandnudeln, 195
Spinat mit Sesam, 123
Spinateremesuppe, 305
Spinatsalat, 256
Spinatsuppe, 311
Spinatsuppe mit Ei, 314
- P3
- Spinatsuppe mit Ei, 314**
- P4
- Bandnudeln mit Spinatsauce und Gorgonzola, 142**
Blumenkohl 'Florentiner Art', 2
Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 49
Crespelle mit Spinat und Ricotta, 150
Florentiner Fischfilet, 52
- Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 103**
Lasagne mit Spinat, 172
Lasange mit Spinat, 174
Maultaschen, 177
Möhren-Auflauf - mit Spinat, 35
Omelette mit Spinat, 20
Spargel-Spinat-Salat, 252
Spinat mit Pinienkernen, 6
Spinat-Börek, 195
Spinat-Crepes, 197
Spinat-Fisch-Auflauf, 42
Spinat-Käse-Soße, 274
Spinat-Lasagne, 203
Spinat-Nudeltopf, 206
Spinat-Toast, 303
Spinat-Wurst-Auflauf, 43
Spinat-Zwiebel-Taschen, 211
Spinatfladen mit Schafskäse, 127
Spinatgratin mit Schinkenkruste, 127
Spinatpuffer mit Quarkdip, 130
Spinatsalat mit Bärlauch, 261
Spinatsalat mit geräuchertem Huhn, 264
Spinatsalat mit Roquefortsoße, 269
Spinatschaumsuppe, 308
Spinatsoße mit Scampi, 277
Spinatsoße mit Seeteufel, 220
Spinatsuppe, 312
Zander mit Blattspinat, 62
- P6
- Polenta-Spinat-Gratin, 36**
Spinat-Hacktorte - mit Tomaten, 125
Spinat-Omelett mit Krabben, 22
Spinatsalat mit Joghurt, 265
Spinatsalat mit Mozzarella, 267
- PANGASIUS
- Spinatwähe mit Fisch, 227**
- PARMESAN
- Spiralnudeln mit Spinat, 229**
- PASTA
- Spinat-Pilz-Lasagne, 206**
- PASTETE
- Griechische Schafskäse-Pastete, 237**

- Ricotta-Pastetchen mit Spinatsauce, 298**
Schinken-Spinat-Pastete, 239
Spargelpastete, 239
- PECORINO**
Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190
- PENNE**
Penne mit frischem Spinat an Käseschaum, 181
Spinatpenne mit Spiegelei, 216
- PESTO**
Barlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 289
Gnocchi mit Spinat-Pesto, 158
Spinat-Oliven-Pesto, 275
Spinatpesto, 276
- PFANNENGERICHT**
Bunte Kartoffelpfanne mit Spinat, 107
Kartoffelpfanne mit Spinat, 114
Rahmspinatpfanne, 119
Spinatpfännchen mit Ei, 24
- PFANNKUCHEN**
Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauch-Spinat, 154
Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauchspinat, 18
Gratinierte Spinatpfannkuchen, 160
Grüne Pfannkuchen mit Sommergemüse, 163
Palatschinken Trikolore, 181
Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 182
Pfannkuchensäckchen, 183
Spinatpfannkuchen, 217
Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda, 217
Spinatstrudel, 222
- PICCATA**
Piccata vom Kalb auf frischem Spinat, 76
- PIE**
Green Pie, 160
- PIKANT**
- Crespelle mit Spinat und Ricotta, 150**
Gratinierte Spinatpfannkuchen, 160
Pikante Tarte mit Spinat, 183
- PILZ**
Champignon-Spinat-Omeletts, 15
Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat, 108
Crespelle-Torte mit Steinpilzen und Spinat, 150
Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 103
Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286
Spinat-Raclette mit Lachs, 104
Spinatlasagne mit Austernpilzen und Blauschimmelkäse überbacken, 215
Spinatnudeln mit Pilzragout, 216
Spinatsalat mit Austernpilzen, 261
Spinatsalat mit Champignons, 263
- PINIENKERN**
Bulgur mit Spinat und Pinienkernen, 29
- PITA**
Spinatpitta, 218
- PIZZA**
Chizze alla Emilia, 147
Grüne Pizzarolle, 163
Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 184
Spinat Calzone, 194
Spinat-Eier-Pizza, 199
Spinat-Zwiebel-Taschen, 211
- POCHIEREN**
Eier im Spinatnest, 16
- POLENTA**
Gemüse-Polenta mit Spinat, 110
Polenta-Spinat-Gratin, 36
- PORREE**
Porree-Spinat-Salat, 250
- POULARDE**
Fondue chinoise, 279
- PREISWERT**
Abgeschmelzte Maultascha, 137

- Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 283**
Crêpes mit Spinat, 148
Dinkel mit Spinatsahne, 283
Maisschnitten mit Tomatensauce, 285
Spinat mit Hackfleisch und Joghurt, 81
Spiralnudeln mit Spinat, 229
Tiroler Spinatnockerln, 234
- PUTE**
Duett vom Rind und Pute auf Blattspinat mit gebratenen Kartoffelkugeln, 65
Putenschnitzel mit Spinatfüllung, 92
Putenspieße mit Frühlingsspinat, 93
Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln, 93
- QUARK**
Crespelle mit Spinat und Ricotta, 150
Quarkauflauf, 37
Quarksoufflé mit Spinat, 21
- QUICHE**
Hähnchen-Spinat-Quiche mit Käse-Eier-Milch, 165
Kleine Spinatkuchen, 169
Spinat-Quiche, 207, 208
Spinatkuchen mit Teiggitter, 212
Spinatquiche, 218
Spinatquiche mit Mandeln und Rosinen, 219
Spinattorte mit Ei, 225
Spinatwähe, 225, 226
- RAEUCHERSPECK**
Tiroler Spinatnockerln, 234
- RAFFINIERT**
Bulgur mit Spinat und Pinienkernen, 29
Edelfisch-Fondue im Dillblütensud, 279
Fondue chinoise, 279
Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293
Grünkern-Raclette, 103
- Lamm mit Spinat, 73**
Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190
Russische Fleischsuppe, 298
Spinat mit Hackfleisch und Joghurt, 81
Spinat-Croissants, 135
Spinat-Raclette mit Lachs, 104
Spinatkuchen mit Teiggitter, 212
Spinatpastete, 128
Spinatpudding mit Käsesauce, 104
Spinatspätzle mit Mandeln, 220
Tiroler Spinatnockerln, 234
- RAGOUT**
Spinatnudeln mit Pilzragout, 216
- RAVIOLI**
'Chrutchräppli' (Spinatravioli), 137
Chrutchräppli(Spinatravioli), 148
Ravioli della Val Pusteria, 186
RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA, 186
Ravioli mit Fleisch und Spinat, 187
Ravioli mit Spinat und Zucchini, 188
Riesen-Ravioli, 189
Riesen-Ravioli mit Spinat, 189
Spinat-Käse-Soße, 274
- REIS**
Reisbällchen auf Spinat, 243
Reistorte mit Spinat und Bauchspeck, 38
Reistorte mit Spinat und Kürbis, 38
Risotto mit Spinat, 243
Spinat mit Hackfleisch und Joghurt, 81
Spinat mit Reis, 122
Spinat-Reistorte mit würzigen Bauchspeckwürfeln, 244
Spinat-Risotto, 245
Spinatreis - Spanakóriso, 245
- REISGERICHT**
Spinat im Reisbett, 41
- RICOTTA**
Agnolotti della Carnia, 138

- Cannelloni mit Ricotta und Spinat, 144**
Cannelloni mit Spinat und Ricotta, 144
Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Walnuss-Füllung, 146
Gefüllte Conchiglioni, 152
Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 182
RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA, 186
Ricotta-Pastetchen mit Spinatsauce, 298
Spinatkuchen mit Teiggitter, 212
Strudel mit Ricotta und Spinat, 229
- RIND**
Duett vom Rind und Pute auf Blattspinat mit gebratenen Kartoffelkugeln, 65
Fleischklößchen in Spinat-Zitronensoße, 66
Lasagne-Pasticcio, 173
Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 179
Rinderrouladen mit Spinat und Schafskäse, 77
Würzspinat-Hack-Auflauf, 48
- RINDERFILET**
Fondue chinoise, 279
- RISOTTO**
Risotto mit Spinat, 243
Spinat-Risotto, 245
- ROLLBRATEN**
Schweinerollbraten mit Spinatfüllung, 80
- ROQUEFORT**
Spinatsalat mit Roquefortsoße, 269
- ROSINE**
SPINACI CON UVE E PINOLI, 5
- ROSMARIN**
Spinat mit Rosmarin, 122
- ROTBARSCH**
Fisch auf Blattspinat, 49
Fischfilet im Spinatbett, 50
- ROTE-BETE**
Schwarzwurzel-Soufflé, 299
- ROULADE**
Kalbsrouladen mit Ei-Spinat-Füllung, 72
Kalbsrouladen mit Spinatfüllung, 72
Rinderrouladen mit Spinat und Schafskäse, 77
Rouladen mit Spinatfüllung, 77
- SAHNE**
Dinkel mit Spinatsahne, 283
- SALAMI**
Bandnudeln in Blattspinat, 140
Salami mit Spinat auf Crêpes, 192
- SALAT**
Bunter Spinat-Salat, 247
Bunter Spinatsalat, 247
Caesar's Dressing, 273
Eierkroketten auf Spinatsalat mit Tomaten, 248
Ensalada de Espinacas - Spinatsalat, 249
Fruchtiger Spinatsalat, 249
Gefüllte Hähnchenbrust auf Spinatsalat, 87
Grüner Kartoffelsalat, 249
Hähnchenspieße mit lauwarmem Spinatsalat und Joghurtsauce, 91
Nudel-Spinat-Salat, 250
Porree-Spinat-Salat, 250
Salade d'Épinards (Spinatsalat), 251
Saltimbocca mit Salat vom Babyspinat mit Cherrytomaten, 78
Siedfleischsalat mit Frühlingsspinat, 252
Spargel-Spinat-Salat, 252
Spinat mit Vinaigrette und Pinienkernen, 253
Spinat-Karotten-Salat mit Sprossen und Datteln, 253
Spinat-Linsen-Austernpilze-Salat, 254

- Spinat-Salat mit exotischen Früchten, 254**
Spinat-Salat mit Käse, 255
Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 255
Spinatsalat, 256–260
Spinatsalat mit Äpfeln und Nüssen, 261
Spinatsalat mit Austernpilzen, 261
Spinatsalat mit Bärlauch, 261, 262
Spinatsalat mit Brie, Sesam und Pfirsich, 262
Spinatsalat mit Champignons, 263
Spinatsalat mit Erdbeeren, 263
Spinatsalat mit geräuchertem Huhn, 264
Spinatsalat mit Grapefruits, 264
Spinatsalat mit Joghurt, 265
Spinatsalat mit karamellisiertem Apfel, 265
Spinatsalat mit Krabben und Kressesahne, 266
Spinatsalat mit Lammscheiben, 266
Spinatsalat mit Mozzarella, 267
Spinatsalat mit Nuss-Soße, 267
Spinatsalat mit Pinienkernen und gebratenem Zander, 268
Spinatsalat mit Roastbeef, 268
Spinatsalat mit Roquefortsoße, 269
Spinatsalat mit Speck, 269
Spinatsalat mit Ziegenkäse, 270
Warmer Spinat-Salat, 270
- SALBEI**
Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Salbeibutter, 234
- SALZKRUSTE**
Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse, 56
- SALZMANTEL**
Seeteufel im Lardo-Salzmantel gegart mit Senfspinat, 60
- SANDWICH**
Spinat-Sandwich aus der Pfanne, 11
- SAUERAMPFER**
Spinatsuppe, 310
- SCAMPI**
Spinatsoße mit Scampi, 277
- SCHAFSKÄESE**
Griechische Schafskäse-Pastete, 237
Grüne Lasagne, 162
Spinatpastete, 128
- SCHILLERLOCKE**
Fondue chinoise, 279
- SCHINKEN**
Bandnudeln mit Schinken-Spinat-Soße, 140
Pikante Schinken-Spinatschnecken, 135
Schinken-Spinat-Crêpes, 192
Schinken-Spinat-Hörnli, 193
Schinken-Spinat-Pastete, 239
- SCHMELZKÄESE**
Lasagne mit Spinat, 172
- SCHNELL**
Crêpes mit Spinat, 148
Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293
Spinat-Croissants, 135
Spinat-Käse-Soße, 274
Spinatsoße mit Scampi, 277
- SCHNITZEL**
Saltimbocca mit Salat vom Babyspinat mit Cherrytomaten, 78
- SCHOLLE**
Fischgratin mit Spinat, 31
Fondue chinoise, 279
Gefüllte Seezungenröllchen, 54
Schollenfilet mit Blattspinat, 59
Schollenröllchen auf Blattspinat, 59
- SCHWABEN**
Laubfrösche, 116
Maultaschen, 177
- SCHWARZWURZEL**
Schwarzwurzel-Soufflé, 299
- SCHWEIN**
Carpaccio vom Schweinefilet mit Spinat-Kartoffeltörtchen, 65
Fleischröllchen auf Blattspinat, 67

- Rouladen mit Spinatfüllung, 77**
Schweinebraten auf Blattspinat, 78
Schweinefilet im Spinatmantel mit gratinierten Kartoffeln, 79
Schweinenacken-Steaks mit Blattspinat und Pinienkernen, 80
Schweinerollbraten mit Spinatfüllung, 80
Stielkotelett gebraten auf Blattspinat mit Rucolatomen und gebratenen Kartoffeln, 81, 82
Überbackenes Schweinefilet auf jungem Blattspinat, 83
Würzspinat-Hack-Auflauf, 48
- SCHWEIZ**
- 'Chrutchräppli' (Spinatravioli), 137**
Spinat nach Tessiner Art, 124
Spinatküchlein, 306
- SEEHECHT**
- Fisch-Weggen, 50**
- SEELACHS**
- Fischfilets auf Spinat, 51**
Fischfilets mit Blattspinat, 52
Seelachsfilet mit Rahmspinat, 60
- SEETEUFEL**
- Fischbrühe mit Safran, 290**
Seeteufel im Lardo-Salzmantel gegart mit Senfspinat, 60
Seeteufel mit Spinat und Buttersoße, 61
Spinatsoße mit Seeteufel, 220
- SEEZUNGE**
- Edelfisch-Fondue im Dillblütensud, 279**
Gefüllte Seezungenröllchen, 54
- SENIOR**
- Sonntagseier auf Spinat mit Schinken und Käsesoße, 22**
- SEPTEMBER**
- Fischfilets auf Spinat, 51**
Gemüse-Polenta mit Spinat, 110
Spinat-Lasagne, 202
Spinat-Tortilla, 126
- Überbackene Zucchini mit Spinat, 132**
- SHAKE**
- Spinat-Curry-Smoothie, 95**
- SHRIMP**
- Spinatauflauf mit Grönland-Shrimps, 45**
- SIEDFLEISCH**
- Siedfleischsalat mit Frühlingsspinat, 252**
- SMOOTHIE**
- Spinat-Curry-Smoothie, 95**
Spinat-Knoblauch-Smoothie, 95
- SOSSE**
- Caesar's Dressing, 273**
Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 273
Lachs-Sahne-Sauce, 273
Spinat-Dip zu rohem Gemüse, 274
Spinat-Käse-Soße, 274
Spinat-Mayonnaise, 275
Spinat-Mayonnaise zu Gemüse und Meeresfrüchten, 275
Spinat-Oliven-Pesto, 275
Spinatcreme, 276
Spinatsoße, 277
Spinatsoße mit Scampi, 277
Spinatsoße mit Seeteufel, 220
Weißer Sauce - am Beispiel von Spinat-Cannelloni, 102
- SOUFFLE**
- Kartoffelsoufflé mit Spinatsalat, 115**
Quarksoufflé mit Spinat, 21
Schwarzwurzel-Soufflé, 299
Spinat mit Soufflehaube, 123
Spinatsoufflé, 25, 132
- SPAETZLE**
- Grüne Spätzli, 164**
Käsespätzle mit Blattspinat, 167
Spinat-Chnöpfli (Spinatspätzle), 7
Spinat-Spätzle, 209
Spinatspätzle mit Mandeln, 220
- SPAGHETTI**
- Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 194**

- Spinat-Nudeltopf, 206**
Spinat-Spaghetti-Auflauf, 43
Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 236
- SPANIEN**
Spinat-Tortilla, 126
**Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates
 rellenos, 318**
- SPARGEL**
Geschmorter Spargel und Spinat, 111
Spargel Florentiner Art, 119
**Spargel mit Spinat und pochiertem
 Ei, 120**
Spargel-Spinat-Salat, 252
Spargelpastete, 239
Spinat-Eier-Pizza, 199
Spinatsoße, 277
- SPECK**
Lasagne-Pasticcio, 173
**Reistorte mit Spinat und Bauchspeck,
 38**
Spinatsalat mit Speck, 269
Tiroler Spinatnockerln, 234
- SPINAT**
'Chrutchräpfli' (Spinatravioli), 137
Abgeschmelzte Maultascha, 137
Acquacotta - Spinatsuppe mit Ei, 289
Agnolotti della Carnia, 138
Agnolotti mit Fleisch, 139
Agnolotti mit Spinat, 107
Auflauf mit Spinat, 27
Bärlauchgratin, 27
Bandnudel-Spinat-Gratin, 28
Bandnudeln in Blattspinat, 140
**Bandnudeln mit Schinken-Spinat-
 Soße, 140**
Bandnudeln mit Spinat, 141
Bandnudeln mit Spinat-Sahne, 141
**Bandnudeln mit Spinatsauce und
 Gorgonzola, 142**
Barlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 289
**Blätterteigtaschen mit pikanter Käse-
 Füllung, 142**
Blattspinat, 1
Blattspinat mit Käsekruste, 2
- Blumenkohl 'Florentiner Art', 2**
Blumenkohl-Gratin, 28
Brokkoli-Spinat-Gratin, 29
**Bulgur mit Spinat und Pinienkernen,
 29**
**Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu,
 283**
**Bunte Kartoffelpfanne mit Spinat,
 107**
Bunter Spinat-Salat, 247
Bunter Spinatsalat, 247
Caesar's Dressing, 273
**Cannelloni mit Fleisch und Spinat,
 143**
**Cannelloni mit Ricotta und Spinat,
 144**
**Cannelloni mit Spinat und Ricotta,
 144**
**Cannelloni mit Spinat-Mascarpone,
 145**
**Cannelloni mit Spinat-Ricotta-
 Walnuss-Füllung, 146**
Cannelloni mit Spinatfüllung, 146
Capunet, 147
**Carpaccio vom Schweinefilet mit
 Spinat-Kartoffeltörtchen, 65**
**Champignon - Spinatgemüse zu
 Lachs, 49**
Champignon-Spinat-Omeletts, 15
**Champignons mit Hackfleischfüllung
 auf Blattspinat, 108**
Chicken-Nuggets, 85
Chizze alla Emilia, 147
Chrutchräpfli(Spinatravioli), 148
Crêpes mit Spinat, 148
Crêpes Parma, 149
Crespelle mit Spinat und Ricotta, 150
**Crespelle-Torte mit Steinpilzen und
 Spinat, 150**
**Delbrücker Maispouardenbrust mit
 Spinat gefüllt, 85**
Dinkel mit Spinatsahne, 283
**Duett vom Rind und Pute auf Blatt-
 spinat mit gebratenen Kartoffel-**

- kugeln, 65
- Edelfisch-Fondue im Dillblütensud, 279
- Eier festlich auf Spinat, 15
- Eier im Spinatnest, 16
- Eier-Semmelaufwurf mit frischem Spinat und Mozzarella, 30
- Eier-Spinat-Gratin, 30
- Eierbrotkuchen mit Spinat und frischen Kräutern, 17
- Eierkroketten auf Spinatsalat mit Tomaten, 248
- Ensalada de Espinacas - Spinatsalat, 249
- Entenbrust mit Spinat und Korianderzwiebeln, 86
- Fisch auf Blattspinat, 49
- Fisch-Weggen, 50
- Fischbrühe mit Safran, 290
- Fischfilet im Spinatbett, 50
- Fischfilets auf Spinat, 51
- Fischfilets mit Blattspinat, 52
- Fischgratin mit Spinat, 31
- Fleischklößchen in Spinat-Zitronensoße, 66
- Fleischröllchen auf Blattspinat, 67
- Florentiner Fischfilet, 52
- Florentiner Fischring, 53
- Florentiner Nudelaufwurf, 32
- Fondue chinoise, 279
- Forellenfilets auf Spinat, 53
- Frischer Spinat, 108
- Frittata mit jungem Spinat und Ziegenkäse, 17
- Fruchtiger Spinatsalat, 249
- Frühlingsspinat-Suppe, 291
- Frühlingssuppe mit Spinatklößchen, 291
- Fusilli mit Gorgonzola-Spinat-Soße, 151
- Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 284
- Gedämpfte Wantans, 152
- Gedünsteter Spinat, 3
- Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 103
- Gefüllte Conchiglioni, 152
- Gefüllte Crepes, 153
- Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauch-Spinat, 154
- Gefüllte Eierkuchen mit Knoblauchspinat, 18
- Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 19
- Gefüllte Forellen auf Blattspinat, 54
- Gefüllte Hähnchenbrust auf Spinatsalat, 87
- Gefüllte Kartoffel, 109
- Gefüllte Nudeln mit Käsesoße überbacken, 154
- Gefüllte Rollen mit Spinat und Chilisauce, 155
- Gefüllte Seezungenröllchen, 54
- Gefüllte Teigtaschen mit Spinat, 156
- Gefüllte Tomaten mit Spinat, 109
- Gefüllte Zwiebeln mit Spinat, 110
- Gefülltes Huhn, 87
- Gemüse-Polenta mit Spinat, 110
- Gemüsehamburger, 111
- Geschmolzene Teigtaschen auf Blattspinat, 156
- Geschmorter Spargel und Spinat, 111
- Gigotsteak mit Spinat Toscana, 67
- Girandole al Salmone - Girandole mit Lachs, 157
- Gnocchi mit Spinat-Pesto, 158
- Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 273
- Gratin von Conchiglioni mit Kürbis und Spinat, 32
- Gratinierte Spinatcannelloni, 158
- Gratinierte Spinatgnocchi, 159
- Gratinierte Spinatpfannkuchen, 160
- Gratiniertes Spinat, 292
- Green Pie, 160
- Griechische Schafskäse-Pastete, 237
- Griechischer Spinatkuchen, 161
- Grüne Lasagne, 162

- Grüne Pfannkuchen mit Sommergemüse, 163
 Grüne Pizzarolle, 163
 Grüne Spätzli, 164
 Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293
 Grüner Kartoffelsalat, 249
GRÜNER NUDELTEIG (GRUNDREZEPT), 97
 Grünes Brot, 11
 Grünkern-Raclette, 103
 Hack-Spieße im Spinat-Bett, 68
 Hackbraten mit Spinatfüllung, 68
 Hackfleisch-Spinat-Strudel, 164
 Hackroulade mit Spinat, 69
 Hähnchen & Spinat mit Gorgonzola-Creme, 88
 Hähnchen-Cordon bleu mit Spinat, 89
 Hähnchen-Spinat-Quiche mit Käse-Eier-Milch, 165
 Hähnchenbrust auf Spinat, 90
 Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinat, 90
 Hähnchenschenkel mit Sesam und Spinatsalat, 91
 Hähnchenspieße mit lauwarmem Spinatsalat und Joghurtsauce, 91
 Heißer Genuss in Grün, 294
 Herzhafte Quark-Törtchen, 166
 Hirtensuppe, 295
 Indische Kartoffelschnitze mit Spinat-Raita, 112
 Indischer Rahmspinat, 113
 Italienische Ostertorte mit Spinat, 166
 Kabeljau-Gratin mit Spinat, 33
 Käse-Spinat-Kugeln, 295
 Käsespätzle mit Blattspinat, 167
 Käsesuppe mit Spinat, 296
 Käsknödel auf frischem Blattspinat, 168
 Kalbfleischtaschen mit Schinken-Spinat-Füllung, 70
**KALBSFILET IM SPINAT-
 BLÄTTERTEIG-MANTEL**, 70
 Kalbsfilet im Spinat-Strudelmantel, 71
 Kalbsrouladen mit Ei-Spinat-Füllung, 72
 Kalbsrouladen mit Spinatfüllung, 72
 Kalbsschnitzel mit Spinat, 73
 Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat, 33
 Kartoffel-Spinat-Curry, 113
 Kartoffelgratin mit Blattspinat, 34
 Kartoffelgratin mit Spinat, 35
 Kartoffeln mit Spinatfüllung, 114
 Kartoffelpfanne mit Spinat, 114
 Kartoffelpizza mit Spinat, 115
 Kartoffelsoufflé mit Spinatsalat, 115
 Kartoffelsuppe mit Spinat, 296
 Kleine Spinatkuchen, 168, 169
 Knusprige Spinatknödel, 170
 Kräuter-Gnocchi, 170
 Krapfen mit verstecktem Ei, 171
 Kürbissuppe mit Spinat, 297
 Lachs-Sahne-Sauce, 273
 Lachs-Spinatrolle, 55
 Lachsfilet mit Räucherlachs-Kruste, 55
 Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse, 56
 Lachssteak auf Spinatbett, 57
 Lamm mit Spinat, 73
 Lamm-Pilaw mit Spinat, 74
 Lammschulter im Knoblauchkräuternetz auf Rosinenspinat mit gebratenen Kartoffele, 75
 Landhaus-Suppe, 297
 Lasagne mit Spinat, 172
 Lasagne von Hackfleisch-Spinat und Tomaten mit Mozzarella überbacken, 172
 Lasagne-Pasticcio, 173
 Lasange mit Spinat, 174
 Laubfrösche, 116

- Linguine mit Spinat-Käse-Soße, 175
 Macht-Liebe-Spinat-Burger - Rosenstolz, 117
 Maisschnitten mit Tomatensauce, 285
 Makkaroni-Auflauf mit Spinat, 175
 Makkaroni-Spinat-Terrine, 238
 Malfatti, 176
 Maultaschen, 177
 Maultaschen mit Spinat, 178
 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 179
 Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286
 Maultaschen mit Spinatfüllung, 179
 Möhren-Auflauf - mit Spinat, 35
 Nudel-Spinat-Salat, 250
 Österlicher Spinatkuchen, 180
 Omelette mit Hühnerfleisch, 20
 Omelette mit Spinat, 20
 Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße, 21
 Omelette mit Spinat und Käsesauce, 21
 Osterwurst, 75
 Palatschinken Trikolore, 181
 Penne mit frischem Spinat an Käseschaum, 181
 Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 182
 Pfannkuchensäckchen, 183
 Piccata vom Kalb auf frischem Spinat, 76
 Pikante Schinken-Spinatschnecken, 135
 Pikante Tarte mit Spinat, 183
 Pikanter Spinatauflauf, 36
 Pilztarte mit Spinat - und Parmaschinken, 184
 Pitas mit Spinat und Korinthen, 118
 Pizza mit Lauch, Endivien, Spinat und Stracchino, 184
 Pochierte Lachsforellenfilets auf Jungspinat, 58
 Polenta-Spinat-Gratin, 36
 Porree-Spinat-Salat, 250
 Putenschnitzel mit Spinatfüllung, 92
 Putenspieße mit Frühlingsspinat, 93
 Quarkauflauf, 37
 Quarksoufflé mit Spinat, 21
 Rahmspinat, 4
 Rahmspinat mit Ei im Nudelnest, 185
 Rahmspinatpfanne, 119
 Ravioli della Val Pusteria, 186
 RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA, 186
 Ravioli mit Fleisch und Spinat, 187
 Ravioli mit Spinat und Zucchini, 188
 Reisbällchen auf Spinat, 243
 Reistorte mit Spinat und Bauchspeck, 38
 Reistorte mit Spinat und Kürbis, 38
 Ricotta-Pastetchen mit Spinatsauce, 298
 Ricotta-Spinat-Dorati, 188
 Riesen-Ravioli, 189
 Riesen-Ravioli mit Spinat, 189
 Rinderrouladen mit Spinat und Schafskäse, 77
 Risotto mit Spinat, 243
 Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190
 Rohe Spinatwähe, 191
 Roulade mit Räucherlachs und Spinat, 58
 Rouladen mit Spinatfüllung, 77
 Russische Fleischsuppe, 298
 Salade d'Épinards (Spinatsalat), 251
 Salami mit Spinat auf Crêpes, 192
 Saltimbocca mit Salat vom Babyspinat mit Cherrytomaten, 78
 Schinken-Spinat-Crêpes, 192
 Schinken-Spinat-Hörnli, 193
 Schinken-Spinat-Pastete, 239
 Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung, 193
 Schollenfilet mit Blattspinat, 59
 Schollenröllchen auf Blattspinat, 59
 Schwarzwurzel-Soufflé, 299
 Schweinebraten auf Blattspinat, 78

- Schweinefilet im Spinatmantel mit gratinierten Kartoffeln, 79
- Schweinenacken-Steaks mit Blattspinat und Pinienkernen, 80
- Schweinerollbraten mit Spinatfüllung, 80
- Seelachsfilet mit Rahmspinat, 60
- Seeteufel im Lardo-Salzmantel gegart mit Senfspinat, 60
- Seeteufel mit Spinat und Buttersoße, 61
- Semmel-Spinatauflauf, 39
- SFORMATO DI SPINACI - SPINAT-PUDDING, 4
- Siedfleischsalat mit Frühlingsspinat, 252
- Sonntagseier auf Spinat mit Schinken und Käsesoße, 22
- Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 194
- Spana Kopita, 40
- Spargel Florentiner Art, 119
- Spargel mit Spinat und pochiertem Ei, 120
- Spargel-Spinat-Salat, 252
- Spargelpastete, 239
- SPINACI ALL' AGLIO E PEPE-
RONCINO, 5
- SPINACI CON UVE E PINOLI, 5
- Spinat, 97–99
- Spinat - Frisches Frühlingsgemüse, 99
- Spinat - Eier - Pfännchen, 121
- Spinat - eine hochwertige Delikatesse, 100
- Spinat auf französische Art, 6
- Spinat Calzone, 194
- Spinat fiorentina, 121
- Spinat im Reisbett, 41
- Spinat in Käse-Creme-Soße, 6
- Spinat mit Bandnudeln, 195
- Spinat mit Goji-Beeren, 122
- Spinat mit Hackfleisch und Joghurt, 81
- Spinat mit Pinienkernen, 6
- Spinat mit Reis, 122
- Spinat mit Rosmarin, 122
- Spinat mit Sesam, 123
- Spinat mit Soufflehaube, 123
- Spinat mit Steinpilz-Sahnesoße, 124
- Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln, 93
- Spinat mit Vinaigrette und Pinienkernen, 253
- Spinat nach Tessiner Art, 124
- Spinat-Antipasto, 300
- Spinat-Börek, 195
- Spinat-Borretsch-Auflauf, 41
- Spinat-Brät-Wähe, 196
- Spinat-Cannelloni, 197
- Spinat-Chnöpfli (Spinatspätzle), 7
- Spinat-Cremesuppe, 300, 301
- Spinat-Crepes, 197
- Spinat-Crespelle, 198
- Spinat-Croissants, 135
- Spinat-Curry-Smoothie, 95
- Spinat-Curry-Suppe, 301
- Spinat-Dip zu rohem Gemüse, 274
- Spinat-Eier-Pizza, 199
- Spinat-Fisch-Auflauf, 42
- Spinat-Gnocchi, 199
- Spinat-Goronzola-Kuchen, 200
- Spinat-Hackfleisch-Lasagne, 200
- Spinat-Hacktorte - mit Tomaten, 125
- Spinat-Käse-Lasagne, 201
- Spinat-Käse-Soße, 274
- Spinat-Käse-Suppe, 302
- Spinat-Käse-Taschen, 240
- Spinat-Karotten-Salat mit Sprossen und Datteln, 253
- Spinat-Kartoffel-Suppe mit Mandeln, 302
- Spinat-Kartoffelgratin mit Weichkäse in Salzlake, 42
- Spinat-Knoblauch-Smoothie, 95
- Spinat-Knödel, 7
- Spinat-Lasagne, 201–203
- Spinat-Lasagne mit Käsesoße, 203

- Spinat-Lasagne mit Tagliatelle, 204
 Spinat-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei, 303
 Spinat-Linsen-Austernpilze-Salat, 254
 Spinat-Maultaschen, 204
 Spinat-Mayonnaise, 275
 Spinat-Mayonnaise zu Gemüse und Meeresfrüchten, 275
 Spinat-Nudeln mit Nuss-Sauce, 205
 Spinat-Nudeltopf, 206
 Spinat-Oliven-Pesto, 275
 Spinat-Omelett mit Krabben, 22
 Spinat-Omelette mit Krabben, 23
 Spinat-Omeletten, 23
 Spinat-Pilz-Lasagne, 206
 Spinat-Quiche, 207, 208
 Spinat-Raclette mit Lachs, 104
 Spinat-Reistorte mit würzigen Bauchspeckwürfeln, 244
 Spinat-Risotto, 245
 Spinat-Roulade, 24
 Spinat-Salat mit exotischen Früchten, 254
 Spinat-Salat mit Käse, 255
 Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 255
 Spinat-Sandwich aus der Pfanne, 11
 Spinat-Spätzle, 209
 Spinat-Spaghetti-Auflauf, 43
 Spinat-Tarte, 210
 Spinat-Taschen, 210
 Spinat-Toast, 12, 303
 Spinat-Törtchen, 125
 Spinat-Tortilla, 126
 Spinat-Wurst-Auflauf, 43
 Spinat-Zwiebel-Taschen, 211
 Spinatauflauf, 44, 45
 Spinatauflauf mit Grönland-Shrimps, 45
 Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci), 46
 Spinatauflauf mit Tomaten, 46
 Spinatcreme, 276
 Spinatcreme-Suppe, 304
 Spinatcremesüppchen mit Tomaten-Concassée, 304
 Spinatcremesuppe, 305
 Spinatcremesuppe mit Schinken-Nocken, 305
 Spinatfladen mit Schafskäse, 127
 Spinatgratin, 47
 Spinatgratin mit Schinkenkruste, 127
 Spinatklößchen mit Paprikasoße, 128
 Spinatknödel, 8
 Spinatkröpfchen, 211
 Spinatkroketten, 8
 Spinatkuchen, 212
 Spinatkuchen mit Teiggitter, 212
 Spinatküchlein, 213, 306
 Spinatlasagne, 214, 215
 Spinatlasagne mit Austernpilzen und Blauschimmelkäse überbacken, 215
 Spinatnudeln mit Pilzragout, 216
 Spinatpastete, 128
 Spinatpenne mit Spiegelei, 216
 Spinatpesto, 276
 Spinatpfännchen mit Ei, 24
 Spinatpfannkuchen, 217
 Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda, 217
 Spinatpitta, 218
 Spinatpudding, 129
 Spinatpudding mit Buttersauce, 130
 Spinatpudding mit Käsesauce, 104
 Spinatpuffer mit Quarkdip, 130
 Spinatquiche, 218
 Spinatquiche mit Mandeln und Rosinen, 219
 Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci), 307
 Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen, 307
 Spinatreis - Spanakóriso, 245
 Spinatrolle mit Krabben, 308
 Spinatroulade, 131
 Spinatsalat, 256–260

- Spinatsalat mit Äpfeln und Nüssen, 261
- Spinatsalat mit Austernpilzen, 261
- Spinatsalat mit Bärlauch, 261, 262
- Spinatsalat mit Brie, Sesam und Pfirsich, 262
- Spinatsalat mit Champignons, 263
- Spinatsalat mit Erdbeeren, 263
- Spinatsalat mit geräuchertem Huhn, 264
- Spinatsalat mit Grapefruits, 264
- Spinatsalat mit Joghurt, 265
- Spinatsalat mit karamellisiertem Apfel, 265
- Spinatsalat mit Krabben und Kressesahne, 266
- Spinatsalat mit Lammscheiben, 266
- Spinatsalat mit Mozzarella, 267
- Spinatsalat mit Nuss-Soße, 267
- Spinatsalat mit Pinienkernen und gebratenem Zander, 268
- Spinatsalat mit Roastbeef, 268
- Spinatsalat mit Roquefortsoße, 269
- Spinatsalat mit Speck, 269
- Spinatsalat mit Ziegenkäse, 270
- Spinatschaumsuppe, 308
- Spinatschnitten, 9
- Spinatsoße, 277
- Spinatsoße mit Scampi, 277
- Spinatsoße mit Seeteufel, 220
- Spinatsoufflé, 25, 132
- Spinatspätzle mit Mandeln, 220
- Spinatstrudel, 221, 222
- Spinatsuppe, 309–312
- Spinatsuppe 'Grüne Woche', 313
- Spinatsuppe mit Croûtons, 313
- Spinatsuppe mit Ei, 314
- Spinatsuppe mit gebackenen Sauermilchkäs-Knödeln, 314
- Spinatsuppe mit Gorgonzola, 315
- Spinatsuppe mit Hackfleischklößchen, 315
- Spinatsuppe mit Kresse und harten Eiern, 316
- Spinatsuppe mit Orangen-Croûtons, 316
- Spinattaschen, 222
- Spinattoast, 12, 13
- Spinattorte, 223, 224
- Spinattorte mit Ei, 225
- Spinatwähe, 225, 226
- Spinatwähe (Spinatwähe), 226
- Spinatwähe mit Fisch, 227
- Spiralnudeln mit Kürbis-Spinat-Sauce, 227
- Spiralnudeln mit Kürbis-Spinatsoße, 228
- Spiralnudeln mit Spinat, 229
- Stielkotelett gebraten auf Blattspinat mit Rucolatomaten und gebratenen Kartoffeln, 81, 82
- Strudel mit Ricotta und Spinat, 229
- Süßkartoffel-Kissen, 317
- TAGLIATELLE DI ORTICA CON SPINACCI, 230
- Tagliatelle mit Blattspinat, zartem Rauchschinken und Pinienkernen, 231
- Tagliatelle mit Spinat, 231, 232
- Tagliatelle mit Spinat, Tomaten und Speck, 233
- Teufelssuppe, 318
- Tiroler Spinatnockerln, 234
- Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos, 318
- Tomaten-Spinat-Gratin, 48
- Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Salzeibutter, 234
- Überbackene Zucchini mit Spinat, 132
- Überbackenes Schweinefilet auf jungem Blattspinat, 83
- Verlorene Eier auf frischem Blattspinat mit Käse überbacken, 25
- Warmer Spinat-Salat, 270
- Weißblaues Spinat-Soufflé zu Lammfleischblättchen, 83
- Weißer Sauce - am Beispiel von

- Spinat-Cannelloni, 102
- Wraps mit Spinat-Füllung, 235
- Würzspinat-Hack-Auflauf, 48
- Zander auf Spinat, 62
- Zander mit Blattspinat, 62
- Zander mit Spinat und Buttersoße, 63
- Zanderfilet auf Tomaten-Spinat, 63
- Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 236
- STEAK
 - Gigotsteak mit Spinat Toscana, 67
 - Schweinenacken-Steaks mit Blattspinat und Pinienkernen, 80
- STEINPILZ
 - Spinat mit Steinpilz-Sahnesoße, 124
 - Spinatnudeln mit Pilzragout, 216
- STROBEL
 - Spinatsalat mit Lammscheiben, 266
- STRUDEL
 - Hackfleisch-Spinat-Strudel, 164
 - Spinatstrudel, 221, 222
 - Strudel mit Ricotta und Spinat, 229
- SUESSKARTOFFEL
 - Süßkartoffel-Kissen, 317
- SUPPE
 - Acquacotta - Spinatsuppe mit Ei, 289
 - Barlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 289
 - Frühlingsspinat-Suppe, 291
 - Frühlingssuppe mit Spinatklößchen, 291
 - Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293
 - Heißer Genuss in Grün, 294
 - Hirtensuppe, 295
 - Käsesuppe mit Spinat, 296
 - Kartoffelsuppe mit Spinat, 296
 - Kürbissuppe mit Spinat, 297
 - Landhaus-Suppe, 297
 - Russische Fleischsuppe, 298
 - Spinat-Cremesuppe, 300, 301
 - Spinat-Curry-Suppe, 301
 - Spinat-Käse-Suppe, 302
 - Spinat-Kartoffel-Suppe mit Mandeln, 302
 - Spinat-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei, 303
 - Spinatcreme-Suppe, 304
 - Spinatcremesüppchen mit Tomaten-Concassée, 304
 - Spinatcremesuppe, 305
 - Spinatcremesuppe mit Schinken-Nocken, 305
 - Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci), 307
 - Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen, 307
 - Spinatschaumsuppe, 308
 - Spinatsuppe, 309–312
 - Spinatsuppe 'Grüne Woche', 313
 - Spinatsuppe mit Croûtons, 313
 - Spinatsuppe mit Ei, 314
 - Spinatsuppe mit gebackenen Sauermilchkäs-Knödeln, 314
 - Spinatsuppe mit Gorgonzola, 315
 - Spinatsuppe mit Hackfleischklößchen, 315
 - Spinatsuppe mit Kresse und harten Eiern, 316
 - Spinatsuppe mit Orangen-Croûtons, 316
 - Teufelssuppe, 318
- TAGLIATELLE
 - Tagliatelle mit Blattspinat, zartem Rauchschinken und Pinienkernen, 231
 - Tagliatelle mit Spinat, 231, 232
 - Tagliatelle mit Spinat, Tomaten und Speck, 233
- TAPA
 - Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos, 318
- TARTE
 - Pikante Tarte mit Spinat, 183
 - Pilztarte mit Spinat - und Parmaschinken, 184
 - Spinat-Tarte, 210
 - Spinattorte, 224

TEIGTASCHE

Geschmolzene Teigtaschen auf Blattspinat, 156

TERRINE

Makkaroni-Spinat-Terrine, 238

TESSIN

Spinat nach Tessiner Art, 124

TIROL

Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung, 193

TOAST

Spinat-Toast, 12, 303

Spinattoast, 12, 13

TOERTCHEN

Herzhafte Quark-Törtchen, 166

TOFU

Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 283

Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 284

Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286

TOMATE

Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 283

Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 284

Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 19

Gefüllte Tomaten mit Spinat, 109

Maisschnitten mit Tomatensauce, 285

Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 194

Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos, 318

Tomaten-Spinat-Gratin, 48

TORTE

Italienische Ostertorte mit Spinat, 166

Spinattorte, 223

TORTELLINI

Spinatsoße mit Scampi, 277

Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Salbeibutter, 234

TORTILLA

Spinat-Tortilla, 126

TOSKANA

RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA, 186

SFORMATO DI SPINACI - SPINAT-PUDDING, 4

SPINACI ALL' AGLIO E PEPE-RONCINO, 5

SPINACI CON UVE E PINOLI, 5

Spinat-Lasagne, 203

TAGLIATELLE DI ORTICA CON SPINACCI, 230

TUERKEI

Spinat mit Hackfleisch und Joghurt, 81

Spinatfladen mit Schafskäse, 127

Spinatsalat mit Joghurt, 265

VEGETARISCH

Blumenkohl-Gratin, 28

Bulgur mit Spinat und Pinienkernen, 29

Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 283

Cannelloni mit Spinat und Ricotta, 144

Crêpes mit Spinat, 148

Dinkel mit Spinatsahne, 283

Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 284

Gemüse-Polenta mit Spinat, 110

Green Pie, 160

Grüne Suppe mit Austernpilzen, 293

Indischer Rahmspinat, 113

Krapfen mit verstecktem Ei, 171

Maisschnitten mit Tomatensauce, 285

Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286

Pikanter Spinatauflauf, 36

Risotto mit Spinat, 243

Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190

Spinatkuchen mit Teiggitter, 212

Spinatpastete, 128

Spinatpudding mit Käsesauce, 104

- Spinatsalat mit Grapefruits, 264**
Spinatsalat mit karamellisiertem Apfel, 265
Spinatspätzle mit Mandeln, 220
Spinattorte, 224
Spiralnudeln mit Spinat, 229
Überbackene Zucchini mit Spinat, 132
- VENETO**
Spargelpastete, 239
- VIETNAM**
Frühlingsspinat-Suppe, 291
- VORSPEISE**
Eier im Spinatnest, 16
Gratinierter Spinat, 292
Käse-Spinat-Kugeln, 295
Lachs-Spinatrolle, 55
Ricotta-Pastetchen mit Spinatsauce, 298
Salade d'Épinards (Spinatsalat), 251
Schwarzwurzel-Soufflé, 299
Spinat-Antipasto, 300
Spinat-Cremesuppe, 300
Spinat-Käse-Taschen, 240
Spinat-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei, 303
Spinat-Toast, 303
Spinatküchlein, 306
Spinatrolle mit Krabben, 308
Spinatsuppe, 312
Spinatsuppe mit Gorgonzola, 315
Spinatsuppe mit Orangen-Croûtons, 316
Süßkartoffel-Kissen, 317
Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos, 318
- WÄHE**
Rohe Spinatwähe, 191
Spinat-Brät-Wähe, 196
Spinatwähe, 225, 226
Spinatwähe mit Fisch, 227
- WALNUSS**
Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Walnuss-Füllung, 146
- WAN-TAN**
Gedämpfte Wantans, 152
- WARM**
Spinatsuppe mit Gorgonzola, 315
Warmer Spinat-Salat, 270
- WEIHNACHTEN**
Spinatküchlein, 306
Spinatpesto, 276
- WEIHNACHTSMENUE**
Delbrücker Maispouardenbrust mit Spinat gefüllt, 85
- WENIG**
Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 284
- WILDKRAUT**
Spinatsalat mit Bärlauch, 262
- WINTER**
Spinatsuppe mit Kresse und harten Eiern, 316
- WOK**
Spinat mit Trutenbrust und Kartoffeln, 93
- WRAP**
Wraps mit Spinat-Füllung, 235
- WUERZIG**
Russische Fleischsuppe, 298
- WURST**
Osterwurst, 75
Spinat-Brät-Wähe, 196
- ZANDER**
Spinatsalat mit Pinienkernen und gebratenem Zander, 268
Zander auf Spinat, 62
Zander mit Blattspinat, 62
Zander mit Spinat und Buttersoße, 63
Zanderfilet auf Tomaten-Spinat, 63
- ZEIT**
Dinkel mit Spinatsahne, 283
Fischbrühe mit Safran, 290
Maultaschen mit Spinat-Tofu, 286

Roggenlasagne mit Kürbis und Spinat, 190

ZIEGENKAESE

Frittata mit jungem Spinat und Ziegenkäse, 17

Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 103

ZITRONE

Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 236

ZUCCHINI

Ravioli mit Spinat und Zucchini, 188

Überbackene Zucchini mit Spinat, 132

ZWIEBEL

Gefüllte Zwiebeln mit Spinat, 110

Lamm mit Spinat, 73

Schwarzwurzel-Soufflé, 299

Spinatwähe, 226