

Griechische Spanakopita



Zutaten (für 4 Portionen)

FÜR DIE FÜLLUNG

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 kg Spinat
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Dill
- 5 Stiele Minze
- 300 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 2 Eier
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

AUßERDEM

- 150 g Butter
- 250 g Filoteig
- 1 - 2 EL Schwarzkümmel

Nährwerte

Pro 100 Gramm

176 kcal
7 g Eiweiß
13 g Fett
9 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten zzgl. ca. 55 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Für die Füllung Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Spinat waschen und in kochendem Salzwasser 2 - 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Anschließend hacken.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Spinat zugeben und alles weitere 5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Dill und Minze waschen und trocken schütteln. Die feinen Dillspitzen sowie die Minzblättchen abzupfen und alles fein hacken. Feta grob zerbröseln und mit Kräutern, Frischkäse und Eiern vermengen. Spinat unterheben und Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Butter erhitzen und eine Auflaufform leicht einfetten. Die Hälfte der Filoteigblätter in die Form schichten, dabei einen Rand bilden und jede Schicht mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Anschließend die Spinatfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Die restlichen Blätter darüberlagern und jeweils mit restlicher Butter bestreichen.
6. Spanakopita mit Schwarzkümmel bestreuen und im heißen Ofen 45 - 55 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. In Stücke schneiden und nach Belieben sofort oder ausgekühlt servieren.



REISER RÄT

Dazu passt ein gemischter grüner Salat mit einigen Wassermelonen- und Feta-Würfeln.

