

Zarter Sommertraum

Wenn starke Aromen zu einer feinen Komposition verschmelzen.



Feta-Spinat-Köpfli

Hauptgericht für 4 Personen
Ergibt 12–16 Köpfli à 0,5 dl (z. B. Silikon-Mini-Muffinformen)

1 Zwiebel
1 EL Bratbutter
150 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
170 g Feta*
2 EL Weissmehl
1 Ei
1 EL schwarze Oliven*
ca. 4 EL Olivenöl*
½ TL Blumenpfeffer*

1 Backofen auf 120 °C vorheizen. Die Zwiebel fein hacken. In der Bratbutter dünsten. Spinat, bis auf einige Blätter für die Garnitur, begeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Minuten mitdünsten. Knoblauch dazupressen. Mit wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen. Feta in kleine Stücke schneiden und unter den Spinat mischen. Mit Mehl bestäuben. Ei verquirlen und ebenfalls zur Masse geben. Mischen und in die Förmchen füllen. Diese im Ofen in ein Wasserbad stellen und die Masse 15–20 Minuten stocken lassen.

2 Inzwischen Oliven halbieren und in Streifen schneiden. Zum Olivenöl geben und mit Salz und Blumenpfeffer abschmecken. Mit den Feta-Spinat-Köpfli servieren. Diese mit Spinatblättchen garnieren.

TIPP Dazu passt Reis, zum Beispiel Riso mediterraneo, gedämpftes Gemüse oder Salat.

 **Zubereitung ca. 15 Minuten**
+ ca. 20 Minuten stocken lassen

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 22 g Fett,
9 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/280 kcal