

Rezept

Bärlauch-Spinatauflauf

Ein Rezept von Bärlauch-Spinatauflauf, am 09.06.2026

Zutaten

700 g Kartoffeln	400 g Spinat
10 Cocktailtomaten	100 g Feta
6 Bärlauchblätter	200 g Sahne
100 ml Milch	100 g saure Sahne
1 EL mittelscharfer Senf	2 EL Parmesan
Salz	Pfeffer
2 Eier (Größe M)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

- 1.** Kartoffeln gar kochen. Spinat waschen und trockenschleudern. Die groben Stiele aussortieren und den Rest grob hacken. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Feta würfeln.
- 2.** 4 Bärlauchblätter in Streifen schneiden. Die Hälfte mit Sahne, Milch, saurer Sahne, Senf und Parmesan pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Eier dazuschlagen, nochmals pürieren und den restlichen Bärlauch unterheben.
- 3.** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Spinat mit der Sauce vermischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Mit Alufolie abdecken und in den Ofen (Mitte, Umluft 180°) geben. Nach 15 Min. aus dem Ofen nehmen. Tomaten und Feta darüber verteilen und offen weitere 10-15 Min. backen. Die restlichen Bärlauchblätter grob hacken und über den fertigen Auflauf streuen.