

Rezept

Feta-Päckchen mit Spinat und Feigen

Ein Rezept von Feta-Päckchen mit Spinat und Feigen, am 28.06.2026

Zutaten

3 EL Olivenöl	100 g Baby-Blattspinat
2 Feigen	Salz
2 TL edelsüßes Paprikapulver	200 g Feta-Schafskäse (ohne tierisches Lab)
2 TL Ras-el-Hanout	4 EL Mandeln
Rohrohrzucker	

Außerdem:

Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 51 g F, 23 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Bögen Backpapier nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen, jeweils einen weiteren Bogen darüberlegen und mit jeweils 1 EL Olivenöl bepinseln.
2. Den Baby-Blattspinat verlesen und grobe Stiele entfernen. Spinat waschen und gut trocken schleudern oder tupfen. Die Feigen waschen und je nach Dicke längs vierteln, sechsteln oder achteln.
3. Spinat jeweils in der Mitte der beiden oben liegenden Backpapiere verteilen, salzen und mit je ½ TL Paprikapulver bestreuen. Schafskäse in zwei gleich große Scheiben teilen und auf den Spinat legen, Feigenspalten danebenlegen. Beide Schafskäsescheiben mit je ½ TL Paprikapulver und je 1 TL Ras el Hanout würzen. Mandeln grob hacken und darauf verteilen, je 1 Prise Zucker und je ½ EL Olivenöl darübergeben.
4. Das Papier der beiden Päckchen an den Ecken jeweils hochnehmen, über der Feta-Mischung zusammendrehen und mit Küchengarn zubinden. Die Feta-Päckchen auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. garen.
5. Die Feta-Päckchen auf zwei Teller legen und bei Tisch öffnen (Vorsicht, es entweicht heißer Dampf!).