

## Rezept

# Gefüllte Spinatröllchen

Ein Rezept von Gefüllte Spinatröllchen, am 28.06.2026

## Zutaten

Salz	40	große Spinatblätter (ca. 300 g, am besten fester Wurzelspinat)
2 EL Pinienkerne	1 TL	Rosinen
1 Zwiebel	2	Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	3 Stängel	Minze
5 Stängel Petersilie	300 g	gemischtes Hackfleisch
2 Msp. Chilipulver	3 Msp.	Zimtpulver
½ TL Baharat (arab. Gewürzmischung)		Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe	1	Zitrone

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 47 g F, 36 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat waschen und die Stiele wegschneiden, die Blätter im heißen Wasser kurz blanchieren - sie sollen nur weich und biegsam werden. Den Spinat mit dem Schaumlöffel herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Auf einem Geschirrtuch jeweils zwei Blätter übereinanderlegen und trocken tupfen.
2. Den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Die Rosinen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb andünsten. Die Rosinen kurz mitdünsten und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Kräutern, Pinienkernen, der Zwiebelmischung, Chili-, Zimtpulver und Baharat vermengen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Aus der Hackmasse 20 Röllchen von 4-5 cm Länge formen. Jeweils ein Röllchen auf die untere Hälfte von zwei übereinandergelegten Spinatblätter geben. Die Seiten links und rechts darüberschlagen, dann den Spinat von unten nach oben über die Füllung aufrollen. Die Röllchen mit der offenen Seite nach unten dicht an dicht in eine kleine ofenfeste Form legen und die Brühe dazugießen.
4. Die Zitrone halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen, die andere halbieren. Das übrige Öl mit dem Zitronensaft verquirlen und über die Röllchen gießen, salzen und pfeffern. Die Spinatröllchen im Backofen (Mitte) 20 Min. garen. Herausnehmen und lauwarm oder kalt mit der übrigen Zitrone zum Beträufeln servieren.