

## Rezept

# Hack-Spinat-Pflänzchen

Ein Rezept von Hack-Spinat-Pflänzchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> frischer Spinat oder 125 g TK-Spinat	Salz
<b>2</b> altbackene Brötchen	<b>200 ml</b> Milch
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	1/2 Bio-Zitrone
<b>500 g</b> Hackfleisch (gemischt oder nur vom Rind)	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>1 TL</b> scharfer Senf	Pfeffer
je 1 EL Butter und Öl (nur nötig, wenn man die Pflänzchen auf dem Herd macht)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

## Zubereitung

1. Erst mal die Entscheidung treffen, wo die Pflänzchen zubereitet werden sollen. Auf dem Herd werden sie etwas saftiger und knuspriger, im Ofen ist dafür die Zubereitung simpler. Und dann geht's los: Den frischen Spinat verlesen, putzen und mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis kein Sand mehr im Wasser zu sehen ist. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Spinat hineingeben und etwa 1 Minute kochen lassen, bis er zusammenfällt. Im Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Oder den TK-Spinat nach Packungsangabe garen und abgießen.
2. Für die Ofenversion den Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brötchen in einer Schüssel mit der Milch begießen und 10 Minuten einweichen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.
3. Das Brötchen ausdrücken und mit den Händen sehr gut zerdrücken. Den Spinat auch ausdrücken und hacken. Beides mit dem Hack, den Eiern, den Zwiebeln und der Zitronenschale in eine Schüssel geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Die Masse zu 12 Küchlein von gut 1 cm Dicke formen.
4. Jetzt die Küchlein entweder nebeneinander auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen, dabei einmal umdrehen. Oder Butter und Öl in zwei Pfannen erhitzen und die Pflänzchen darin bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten braten, dabei ab und zu wenden.