

Rezept

Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Schafkäse

Ein Rezept von Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Schafkäse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g festkochende Kartoffeln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	450 g TK-Blattspinat, aufgetaut
1 Bund Basilikum	2 Stängel frische Minze
6 getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)	20 g Diätmargarine
Salz	schwarzer Pfeffer
2 Eier	2 EL fettreduzierte Crème fraîche (15 % Fett absolut)
80 g Feta-Schafkäse	1 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, mit reichlich Wasser bedeckt in 20 Min. gar kochen, abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat grob hacken. Basilikum und Minze waschen, trocken schütteln. Die Kräuterblättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. 10 g Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln hineingeben, unter Rühren glasig werden lassen. Knoblauch, Spinat und Tomaten dazugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Crème fraîche unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Schafkäse mit der Gabel grob zerbröckeln. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
5. Eine Auflaufform mit 10 g Margarine ausfetten, die Kartoffelscheiben hineinlegen. Den Schafkäse darauf verteilen, Die Spinatmischung darübergerben und mit der Eiermasse übergießen. Das Gericht mit den Pinienkernen bestreuen und im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25 Min. überbacken.