

Rezept

Laubfrösche mit Hackfüllung

Ein Rezept von Laubfrösche mit Hackfüllung, am 30.04.2025

Zutaten

24 große Spinatblätter (ca. 150 g)	Salz
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Minze	4 EL Olivenöl
1 getrocknete Chilischote	250 g gemischtes Hackfleisch
Pfeffer	Zimtpulver
1/4 l Gemüsebrühe	1 EL flüssige Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Spinatblätter waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken und auf Küchenpapier ausbreiten und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Chilischote zerreiben oder im Mörser zerstoßen und dazugeben. Die Mischung leicht abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit Minze, Zwiebelmischung und 1 EL Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Zimt würzen.
3. Jeweils 1 TL Füllung auf die Spinatblätter geben, die Blätter seitlich über der Füllung einschlagen und zu Päckchen formen. Die Spinatpäckchen mit der Naht nach unten in eine ofenfeste Form setzen und die Brühe seitlich dazugießen. Die Spinatpäckchen mit der flüssigen Butter beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Dazu passen Salzkartoffeln, Pellkartoffeln oder Baguette.