

Rezept

Spinat-Artischocken-Blüte

Ein Rezept von Spinat-Artischocken-Blüte, am 09.06.2026

Zutaten

300 g TK-Blattspinat	1 Dose Artischockenherzen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
80 g Parmesan	200 g Doppelrahmfrischkäse
50 g saure Sahne	2 TL Knoblauchpulver
Salz	Pfeffer
400 g Pizzateig (Kühlregal)	1 Ei
Teller (ca. 25 cm Ø)	Glas (ca. 6 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Blüte (16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 7 g F, 5 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsanweisung auftauen. Artischocken abgießen, in kleine Stücke schneiden. Den Parmesan reiben. Frischkäse mit saurer Sahne und Parmesan verrühren. Den Spinat ausdrücken und mit den Artischocken unter die Frischkäsemischung rühren. Mit Knoblauchpulver, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer würzen.
2. Den Ofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf eine Größe von ca. 25 × 50 cm ziehen. Mithilfe des bereitgestellten Tellers zwei Kreise ausschneiden. Einen Teigkreis auf das Backblech legen. Masse darauf verteilen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Den zweiten Teigkreis darauflegen. Teigkreise außen rundum aneinanderdrücken.
3. Das bereitgestellte Glas mittig kopfüber auf dem Teig platzieren und leicht andrücken. Mit einem Messer das Teigpaket, am Abdruck beginnend, bis ganz nach außen durch alle Schichten hindurch in 16 gleich große Stücke teilen. Die einzelnen Stücke um 90 Grad drehen, sodass die Füllung nach oben zeigt. Das Ei verquirlen und das Brot damit einpinseln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Noch warm genießen.