

Rezept

Spinat-Eier-Kuchen

Ein Rezept von Spinat-Eier-Kuchen, am 16.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|-------|
| 250 g | Blattspinat | 125 g | Mehl |
| 4 | Eier (L) | 250 ml | Milch |
| 3 EL | Butter | | Salz |
| | Pfeffer | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 16 g F, 15 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Dicke Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden.
2. Das Mehl mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Eier in die Mitte geben und alles mit einem Schneebesen glatt verrühren. Dann die Milch unter die Masse rühren.
3. Die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne (28-30 cm Ø; der Spinat-Eier-Kuchen darf nicht zu dick sein, sonst wird er in der Mitte nicht gar) erhitzen. Den Spinat unter den Eierteig mischen. Die Masse in das heiße Fett geben und bei kleiner Hitze 7-8 Min. backen.
4. Sobald die Oberfläche gestockt und die Unterseite gebräunt ist, einen großen Teller auf die Pfanne legen und alles umdrehen. Die übrige Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den umgedrehten Eierkuchen wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite in 5-6 Min. goldbraun backen. Den Spinat-Eier-Kuchen warm oder kalt servieren.