

Rezept

Spinat-Tortilla mit Schafkäse

Ein Rezept von Spinat-Tortilla mit Schafkäse, am 09.06.2026

Zutaten

200 g TK-Blattspinat	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	3 EL Pinienkerne
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	100 g Schafkäse (Feta)
5 Eier	Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat aus dem Kühlfach nehmen. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Pinienkerne darin unter Rühren bei schwacher Hitze andünsten, bis die Pinienkerne leicht bräunen. Den angetauten Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter Rühren garen, bis er aufgetaut und fast alle Flüssigkeit verdunstet ist. In einem Sieb abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° voheizen. Käse in kleine Würfel schneiden. Eier gut verquirlen und mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Chilipulver würzen. Den abgekühlten Spinat evtl. leicht ausdrücken, auseinanderzupfen und mit dem Käse mischen.
3. 2 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Die Eier hineingießen und bei schwacher Hitze leicht stocken lassen. (Die Masse darf oben noch nicht fest sein!) Die Spinatmasse darauf verteilen. Die Tortilla in den Ofen geben (Mitte, Umluft 160°) und in 10 Min. goldgelb fertig backen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Tortilla in Würfel schneiden und evtl. mit Spießchen bereitstellen.