

Rezept

Spinatcrêpes mit Käse

Ein Rezept von Spinatcrêpes mit Käse, am 20.06.2026

Zutaten

125 g TK-Blattspinat	4 Eier (M)
50 ml Milch	40 g Haferkleie
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
1 Knoblauchzehe	200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
Pfeffer	8 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal, 60 g F, 33 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsangabe auftauen lassen und etwas ausdrücken. Dann mit Eiern, Milch und Haferkleie in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Masse mit Salz und Muskatnuss würzen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Hüttenkäse mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. 3 EL Spinatmasse in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und ca. 2 Min. backen. Die Crêpe dann wenden, wieder 1 EL Öl zugeben und von der zweiten Seite ebenfalls 2 Min. braten. Die fertige Crêpe auf einen Teller gleiten lassen, mit Alufolie abdecken und warm stellen. Auf diese Weise aus der restlichen Spinatmasse noch 3 weitere Crêpes backen.
4. Die Spinatcrêpes nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit dem Hüttenkäse bestreichen und aufrollen. Die Crêpes schräg halbieren, auf zwei Tellern anrichten und servieren.