

## Rezept

# Spinatfladen mit Cabanossi

Ein Rezept von Spinatfladen mit Cabanossi, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Mozzarella	<b>50 g</b> Doppelrahmfrischkäse
<b>200 g</b> Blattspinat	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2</b> Eier (M)	<b>60 g</b> gem. Mandeln
<b>20 g</b> Flohsamenschalen	<b>1 TL</b> Backpulver
Salz	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>100 g</b> Cabanossi	<b>4 EL</b> Crème fraîche

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal, 73 g F, 36 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Mozzarella klein schneiden und mit dem Frischkäse in einem Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis sich der Mozzarella aufgelöst hat. Etwa 10 Min. abkühlen lassen. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch schälen.
2. Eier, Spinat und Knoblauch fein pürieren. Käse-Mix dazugeben und so lange untermixen, bis sich alles verbunden hat. In eine Schüssel umfüllen, Mandeln, Flohsamenschalen, Backpulver und  $\frac{1}{2}$  TL Salz hinzufügen und alles zu einer sämigen Masse verrühren. 15 Min. quellen lassen.
3. Ofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 4 Portionen auf das Backblech setzen und jeweils zu einem etwa 20 cm langen und 1 cm hohen Oval verstreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen. Zwiebel und Cabanossi in feine Ringe schneiden. Das Blech nach 15 Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen, die Fladen mit je 1 EL Crème fraîche bestreichen und zu gleichen Teilen mit Zwiebelringen und Cabanossi bestreuen. Anschließend weitere 10 Min. backen. Die fertig gebackenen Fladen auf zwei Tellern anrichten und noch heiß servieren.