

Rezept

Spinatpflänzchen

Ein Rezept von Spinatpflänzchen, am 09.06.2026

Zutaten

2 große mehlig kochende Kartoffeln (ca. 400 g)	Salz
250 g Spinat	1 große grüne Chilischote
3 EL Kichererbsenmehl	1 TL Ajwain
Öl zum Ausbacken	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 16 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 60 kcal, 3 g F, 1 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 25 Min. garen. Inzwischen den Spinat waschen, verlesen und die groben Stiele entfernen. Tropfnass mit 1 Prise Salz in einen Topf geben und zugedeckt in ca. 4 Min. zusammenfallen lassen. Durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Den Spinat ausdrücken und grob schneiden.
3. Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in einer Schüssel fein zerdrücken. Chili, Spinat, Kichererbsenmehl, Ajwain und ca. $\frac{3}{4}$ TL Salz unterkneten. Aus der Masse 16 Kugeln formen und diese zu Pflänzchen flach drücken.
4. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflänzchen darin portionsweise von jeder Seite 3 Min. backen. Heiß oder lauwarm servieren.