

Auflauf mit Spinat und Feta

Zutaten

(6 Personen)

750 g	Blattspinat (TK)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
200 g	Feta
2	Eier
100 g	Sahne
500 g	Blätterteig (Fertigprodukt)

Zubereitung:

Blattspinat in einem Sieb auftauen lassen und anschließend gut auspressen. Dadurch kann der Kaliumanteil reduziert werden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln, beides kurz in Olivenöl andünsten. Den Spinat zugeben, kurz mitdünsten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober- Unterhitze vorheizen.

Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden und zusammen mit einem Ei zu der erkalteten Spinatmasse geben und vermischen. Eine Auflaufform fetten.

Blätterteig abwechselnd mit der Spinat-Käse-Masse in die Auflaufform schichten. Die letzte Schicht sollte Blätterteig sein.

Das zweite Ei mit der Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen.

Den Auflauf in den Ofen geben und bei 200 °C ca. 30 Min. backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	580 mg = 29 %
Phosphat:	270 mg = 23 %
Energie:	600 kcal.
Eiweiß:	16 g
	2,5 BE