Spinatauflauf



Zutaten:

- ☐ 180 g rote Linsen
- ☐ 280 g Spinat
- ☐ 100 g Feta
- ☐ 200 g Hüttenkäse
- ☐ 6 g Backpulver
- ☐ 3 Eier
- ☐ 3 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Sesamkörner
- ☐ 3 Zehen Knoblauch
- ☐ ½ Bund Petersilie

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer

6 Stücke

30 Minuten + Wartezeit

Zubereitung:

1. Linsen waschen und über Nacht in Wasser einlegen. Am nächsten Tag abkippen, abspülen und mit Hüttenkäse, Eiern, Backpulver, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Jod-Salz und Pfeffer zu einem cremig-flüssigen Teig mixen.
2. Spinat auftauen lassen und die Flüssigkeit ausdrücken.
3. Petersilie schneiden, Feta zerkrümmeln und zum Spinat geben. Mit 1 EL Olivenöl, Jod-Salz, Knoblauch und Pfeffer vermischen.
4. Die Hälfte des Linsenteigs in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform gießen, die Feta Mischung darüber geben und mit der anderen Hälfte Linsenteig übergießen. mit Sesam toppen und bei 185°C für ca. 35 Minuten backen.

Tipp:

Der Auflauf lässt sich gut als doppelte Portion vorbereiten und in Stücken einfrieren.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Spinatauflauf



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**290,6 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**16,5 g** *5,4 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**15,7 g** *2,6 g*
Protein	**19,1 g**
Ballaststoffe	**6,6 g**