



# Griechischer Spinat - Feta Crepe mit Pinienkernen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas für jeden Tag, fleischlos, herzhaft, schmeckt der ganzen Familie

## Zutaten

- Für die Crepes:
  - 2 ganze Eier
  - 150 g Weizenmehl, gesiebt
  - 200 ml Milch
  - 1 Prise Salz
  - Etwas Butter zum Braten
- Für die Füllung:
  - 100 g original griechischer Feta, Schafskäse
  - 250 g T.K. Blattspinat
  - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
  - 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
  - 60 g Sultaninen
  - 50 g Pinienkerne
  - 2 EL Olivenöl
  - Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Crepe - Teig:

### Schritt2

Das gesiebte Mehl mit den Eiern und der Milch zu einem schlanken, glatten Teig verrühren. Nacheinander möglichst dünne Crepes in einer Stielpfanne heraus braten, kaum Farbe nehmen lassen.

### **Schritt3**

Die Füllung:

### **Schritt4**

Zunächst den Feta in Würfel schneiden, die Pinienkerne in einer kleinen Stielpfanne bei mäßiger Hitze und ohne Fett goldgelb rösten,

### **Schritt5**

den T. K. - Blattspinat gut ausdrücken, ev. etwas klein hacken.

### **Schritt6**

Die Rosinen in kaltem Wasser einweichen.

### **Schritt7**

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben.

### **Schritt8**

Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. 1 - 2 min. leise schmoren lassen. Zuletzt die gerösteten Pinienkerne und die Rosinen unterheben.

### **Schritt9**

Die Crepes auslegen und den Spinat und die Fetawürfel verteilen, einrollen.

### **Schritt10**

In eine ausgebutterte Auflaufform dicht an dicht setzen und noch einmal mit flüssiger Butter bestreichen.

### **Schritt11**

Gern gebe ich darüber noch etwas geriebenen Parmesan und schiebe alles für ca. 10 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen.

**Tags:** fleischlos, für jeden tag, herzhaft, preiswert, schmeckt der ganzen familie

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/griechischer-spinat-feta-crepe-mit-pinienkernen/>