

## Spinat-Rezepte: 20 Inspirationen rund um die grünen Blättchen



**Spinat-Rezepte:** Grün, knackig und einfach lecker! Nein, nicht mit dem Blubb. Und nein, auch nicht zu Spiegelei und Bratkartoffeln. Sondern der aus dem Garten – zu Rhabarber, Feigen und einem pochierten Ei. Als Burger, Salat und Frittata. "Spinat? Mag ich nicht!" ... zu grün, zu bitter, zu gesund. Grün? Ja! Gesund? Ja! Aber bitter? Diese **20 Spinat-Rezepte** bringen dir das knackige Grün auf schmackhafteste Weise in die Küche.

### Gemüse-Burger mit Spinat, Roter Bete, Lauch und Karotten

Geröstetes Gemüse, knackige Spinatblättter, aufgeschnittene Brötchenhälften, cremiger Frischkäse, zarte Rindfleischpatties, würziger Käse und ein süß-saures Balsamico-Chutney – kann man schon mal machen, oder? Hallo, neuer Lieblingsburger! [Zum Rezept](#)



Gemüse-Burger mit Spinat, Roter Bete und Karotten © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

### Kartoffelgratin mit Spinat und Speck

Was auf keiner herzhaften Tafel, die etwas auf sich hält, fehlen darf? Kartoffelgratin! Zugegeben, das ist nicht der Klassiker in Sachen Spinat-Rezepte, aber wir machen uns die Küche, wie sie uns gefällt. Und zwar mit salzigem Speck und nussigem Spinat. [Zum Rezept](#)



Kartoffelgratin mit Spinat und Speck

### Couscous-Salat mit Spinat und Himbeeren

Süß oder herzhaft? Herzhaft oder süß? Eigentlich egal.

## Spinat-Rezepte: 20 Inspirationen rund um die grünen Blättchen

Strahlend pinke Himbeeren schmecken nämlich nicht nur in Törtchen und Tartes, sondern auch auf Spinat gebettet und von einer Mandelvinaigrette umspielt. Für den nötigen Crunch sorgen Haselnusskerne, für die Sättigung Couscous und für das gewisse Etwas cremiger Feta. [Zum Rezept](#)



[Couscous-Salat mit Spinat und Himbeeren](#)

### Spinat-Gnocchi auf grüner Béchamelsauce

Ein bisschen Zeit und gekochte Kartoffeln – viel mehr brauchst du nicht für diese leuchtend grünen Spinat-Gnocchi! Mit cremiger Béchamelsauce, in der die frischen Blättchen ebenfalls mitmischen, lernst du die italienischen Kartoffelklößchen neu kennen und schätzen. [Zum Rezept](#)



[Spinat-Gnocchi auf grüner Béchamelsauce](#)

### Quinoa-Detox-Bowl mit Spinat-Hummus

Eine Schüssel voll Superfood! Zu Quinoa, Ingwer und

Kichererbsen gesellen sich Spinat, Brokkoli und ein ordentlicher Klecks Hummus. Letzterer ist nicht ganz so klassisch wie du ihn kennst, sondern mit Spinat verfeinert. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Detox-Bowl mit Spinat-Hummus](#) © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

### Croque Madame mit pochiertem Ei

Jetzt in einem französischen Bistro sitzen. Mit einem Café au lait in der einen und einem Croque Madame, mit Spinat, Lachs und einem pochierten Ei belegt, in der anderen Hand. Nicht ganz so, wie man es in der französischen Küche kennt, aber genau so, wie es die Foodistas lieben. [Zum Rezept](#)



[Croque Madame mit pochiertem Ei](#) © Foodistas

### Spinatpancakes mit Ofengemüse

Von Tel Aviv nach Paris – manchmal ist es ganz einfach,

## Spinat-Rezepte: 20 Inspirationen rund um die grünen Blättchen

die Welt zu bereisen. Buntes Ofengemüse, Kräuter-Spinat-Pancakes, eine arabische Gewürzmischung und eine cremige Café de Paris Butter. Saskia nimmt dich mit auf ihre kulinarische Entdeckungsreise und bringt dir die Küche ferner Länder ein kleines bisschen näher. [Zum Rezept](#)



[Spinatpancakes mit Ofengemüse](#) © Simone Filipowsky | S-Küche

### Börek mit Spinat-Feta-Füllung

Auch die türkische Küche erfreut uns in Sachen Spinat-Rezepte. Und zwar besonders knusprig! Yufkateig trifft auf eine würzig-cremige Spinat-Feta-Füllung und wandert im Anschluss noch flott in den Ofen. In der typischen Zigarrenform sind diese herrlichen Sigara Börek wahre Helden des Fingerfoods. [Zum Rezept](#)



[Börek mit Spinat-Feta-Füllung](#)

### Ofenrisotto mit Spinat und Ricotta

Seit wann Spinat-Rezepte aus dem Ofen kommen? Seitdem Maja dieses köstliche Rezept kreiert hat! Risottoreis mit Brühe in eine Auflaufform geben, 30 Minuten in den Backofen stellen und anschließend mit Butter, Spinat und Ricotta verfeinern. Schnelle Feierabendküche mit Gelinggarantie! [Zum Rezept](#)



[Ofenrisotto mit Spinat und Ricotta](#) © Maja Nett | Moey's kitchen

### Spinat-Ricotta-Pasta

Pasta und Spinat ergeben doch schon immer die beste Verbindung! Hier geben sich noch cremiger Ricotta und knackige Walnüsse die Ehre und zaubern dir einen Sommerabend am Mittelmeer auf den Teller. [Zum Rezept](#)



[Spinat-Ricotta-Pasta](#)

## Spinat-Rezepte: 20 Inspirationen rund um die grünen Blättchen

### Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Quinoa

Eine Schüssel mit allerhand gesunder Leckereien wartet hier auf dich. Neben knackigem Spinat tummeln sich Süßkartoffeln, Quinoa und Granatapfelkerne im Salat. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Quinoa](#)

### Herzhafte Spinat-Feta-Muffins

Diese würzigen Muffins hast du in Windeseile auf deinen Tisch gezaubert. Sie kommen mit einer großen Portion Spinat und sind perfekt für den Feierabend oder einen Snack zwischendurch. [Zum Rezept](#)



[Herzhafte Spinat-Feta-Muffins](#)

### Grüne Smoothie-Bowl mit Spinat

Ein Smoothie zum Löffeln. Mit Avocado, Mango, Kiwi, Bananen und einer Handvoll Spinat. Und weil das noch nicht genug ist, toppt Christine ihr liebgewonnenes Powerfrühstück noch mit ein paar Dinkelflocken, getrockneten Berberitzen, einer halben Feige, gehackten Pistazien und einer Handvoll Trauben. [Zum Rezept](#)



[Grüne Smoothie Bowl mit Spinat](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Spinat-Buchweizen-Pfanne mit Erdnüssen

Buchweizen ist kein Getreide. Hättest du's gewusst? Wie auch immer ... Die kleinen Körner lassen sich ganz einfach zubereiten, sind in weniger als 20 Minuten fertig und schmecken zu Spinat und Erdnüssen besonders lecker. Positiver Nebeneffekt: Buchweizen ist glutenfrei und reich an Protein. Neue Lieblingsbeilage gefunden! [Zum Rezept](#)



[Spinat-Buchweizen-Pfanne mit Erdnüssen](#) © Saskia in der Au | Foodlikers

## Spinat-Rezepte: 20 Inspirationen rund um die grünen Blättchen

### Iss deinen Spinat! Schnelles Spinat-Käse-Küchlein

Wenn es mal schnell gehen soll, sind diese grünen Leckerbissen die richtige Wahl. Sie kommen mit extra viel Spinat und sind dabei besonders saftig und lecker. [Zum Rezept](#)



[Spinat-Käse-Küchlein](#)

### Spinat-Crêpes mit Avocado und Lachs

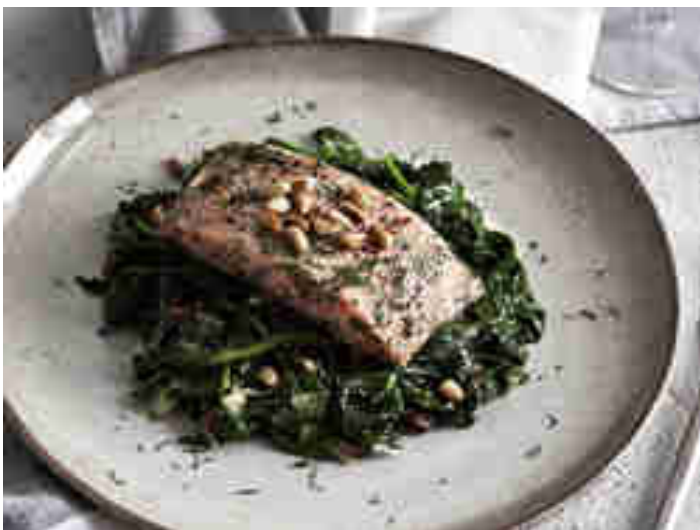
Misch doch mal Spinat in deinen Crêpe und fülle ihn mit Lachs, Avocado und knackigem Salat. Fertig ist ein nährstoffreiches und leckeres Kraftpaket. [Zum Rezept](#)



[Spinat-Crêpes mit Avocado und Lachs](#)

### Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen

Was wären Spinat-Rezepte ohne Lachs? Besonders schmackhaft und nährstoffreich wird der Fisch, wenn du ihn im Dampfgareinsatz deines Topfes zubereitest. Mit Salz, Pfeffer, Dill und Petersilie gewürzt, holst du dir extra frische Proteine auf den Teller. Und damit die Klassiker-Kombi Lachs und Spinat noch einen spannenden Twist bekommt, wandern süße Rosinen zum nussigen Gemüse! [Zum Rezept](#)



[Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen](#)

### Gebackener Spinat mit Kirschtomaten und Spiegelei

So lassen wir uns das knackige Grün selbst nach dem Aufstehen gefallen. Mit Zwiebeln und Kirschtomaten verfeinert, von einem Spiegelei getoppt und im Ofen gebacken, laufen die knackigen Spinatblätter zu einem wahren Powerfrühstück auf. [Zum Rezept](#)



[Gebackener Spinat mit Kirschtomaten und Spiegelei](#)

### Schnelle Spinat-Blätterteigtaschen mit Feta

Was hat sich denn da zwischen knusprigem Blätterteig

## Spinat-Rezepte: 20 Inspirationen rund um die grünen Blättchen

versteckt? Eine würzige Spinat-Feta-Füllung wartet nur darauf, von dir entdeckt zu werden. [Zum Rezept](#)



[Spinat-Blätterteigtaschen mit Feta](#)

### Spinat-Frittata mit Feta und Peccorino

Die italienische Antwort auf das französische Omelett: Frittata. Absolut idiotensicher und ganz schnell gemacht. Eier mit Schalotten, Knoblauch, Spinat und Feta vermischen, in eine Pfanne geben und im Backofen stocken lassen. Bekommt ja wohl jeder hin, oder? [Zum Rezept](#)



[Spinat-Frittata mit Feta & Peccorino](#) © Sandra Cetin | Hase im Glück