



www.CAISEACKER.de[®]

Spinatrollen

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

300 g Spinat, 300 g Kartoffeln mehlig kochend, 1 EL Sojamehl, 200 g Soyanda Frischkäse, 1 Packung Veggie Hack, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 bisschen Musakt, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garkochen. Währenddessen Spinat waschen und gegebenenfalls die Enden abzupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Spinat dünsten, bis er zerfallen ist. Die Kartoffeln abgießen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Knoblauch ebenfalls schälen. In einem Handmixgerät die Zwiebeln, den Spinat und den Knoblauch zerkleinern.
2. Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel geben. Zusammen mit der Spinatmischung zerstampfen. Die Kartoffel-Spinat Mischung mit Sojamehl binden und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelmasse zu Rollen oder Puffern formen. Dabei von beiden Seiten jeweils braun ausbacken. Darauf achten, dass genug Öl in der Pfanne ist und die Rollen nicht festkleben.
4. In einem Topf das Veggie Hack zusammen mit dem Frischkäse erhitzen. Die ausgebackenen Spinatrollen anschließend mit der Sauce servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit

