

Spinat-Fladen

Ein Rezept zur Fastenzeit

von Christina Tangerding



Illustration: Liliane Oser

- Zutaten:**
- 1 Fladenbrot
 - 450 g Tiefkühl-Rahmspinat
 - 100 g Frischkäse
 - 50 g Gouda
 - 50 g Emmentaler
 - 100 g Feta



Rezept zur Fastenzeit

Spinat-Fladen

Zutaten:

- 1 Fladenbrot
- 1 Päckchen Tiefkühl-Rahmspinat (450 g)
- 100 g Frischkäse
- 50 g Gouda
- 50 g Emmentaler
- 100 g Feta

① Lass den Spinat in einem Topf bei niedriger Temperatur vollständig auftauen.

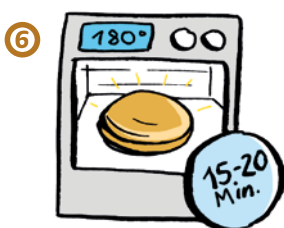
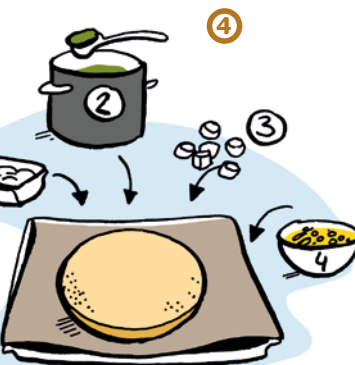
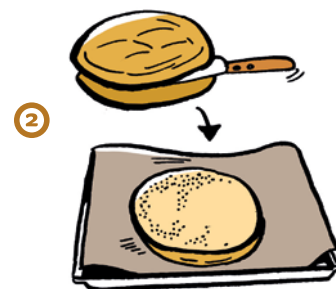
② Schneide das Fladenbrot mit einem langen Messer quer in zwei Hälften. Belege ein Blech mit Backpapier und setze die untere Fladenbrothälfte darauf.

③ Schneide den Feta in kleine Stücke. Den Gouda und den Emmentaler reibst du mit einer Käseibe.

④ Streiche den Frischkäse gleichmäßig auf die untere Hälfte des Fladenbrots. Verteile darauf den Spinat. Dann streue die Fetastücke darüber und zuletzt den geriebenen Käse.

⑤ Die obere Hälfte des Fladenbrots legst du wie einen Deckel auf die Füllung.

⑥ Backe das gefüllte Fladenbrot im Ofen bei 180 °C (Umluft) etwa 15 bis 20 Minuten, bis der Käse geschmolzen ist.



Rezept: Christina Tangerding, Illustrationen: Liliane Oser

Lebendig. Kreativ. Praxisnah. Das ist unser Motto.

ErzieherInnen, Lehrer:innen und Mitarbeiter:innen in der Gemeindepastoral schätzen unsere **berufsbegleitenden Praxis- und Fachbücher** und unsere erfahrenen Autorinnen und Autoren stehen in ständigem Austausch mit ihrem Fachpublikum und garantieren damit Praxisnähe und Aktualität.

Für mehr Achtsamkeit



ISBN: 978-3-7698-2339-4



EAN: 426017951 334 3



EAN: 426017951 654 2



EAN 426017951 581 1

Besuchen Sie uns in den sozialen Netzwerken!

 www.facebook.com/donbosco.verlag

 www.pinterest.com/donboscomediten

 www.youtube.com/donboscomediten

 www.instagram.com/donboscomediten