

# Griechischer Spinatkuchen

Der griechische Spinatkuchen Spanakopita ist eine gesunde und vorzügliche Speise. Hier das Rezept mit Anleitung zum Nachkochen.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

1 kg	Blattspinat (tiefgekühlt)
0.5 Bündel	Frühlingszwiebeln
400 g	Feta
1 Bund	Blattpetersilie
2 Stängel	Dill
2 Stängel	<a href="#">Minze</a>
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
4 EL	Pinienkerne
3 Stk.	<a href="#">Eier</a>
200 g	<a href="#">Naturjoghurt</a>
1 TL	<a href="#">Salz</a>
	<a href="#">Pfeffer</a>
500 g	Filo-Teig (oder Blätterteig)
	Olivenöl

## Zubereitung

- Um einen **griechischen Spinatkuchen** zuzubereiten, den Spinat auftauen und gründlich ausdrücken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Feta klein würfeln oder zerbröseln, Petersilie, Dill und Minze fein zerhacken, Knoblauchzehen schälen und zerhacken. Zusammen mit dem Joghurt, Eier, Pinienkerne Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier

belegen.

3. Die Filoteigblätter mit Olivenöl bestreichen und leicht überlappend auf das Backblech legen. Die vorbereitete Spinatmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die restlichen Teigblätter darüberlegen und erneut mit Olivenöl bestreichen.
4. Den Spinatkuchen auf der unteren Schiene des Backofens für zirka 35–40 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch während der Backzeit den Spinatkuchen erneut noch ein bis zweimal mit Olivenöl bestreichen.

## Tipp