

Zwiebel-Muscheln mit Spinatfüllung

Vegetarisch » Spinat-Gerichte

Zutaten (20 Stück)

- » 2 Gemüsezwiebel
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Olivenöl
- » 300g Blattspinat
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Ricotta
- » 150g ger. Parmesan
- » 50g Pinienkerne
- » 3 EL Semmelmehl
- » 30g Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Zwiebeln abziehen und längs halbieren. In kochendem Wasser ca. 10min garen. Knoblauch abziehen, fein hacken.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben, auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben, mit Ricotta und 75g Parmesan mischen.

3. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die einzelnen Zwiebelschichten vorsichtig ablösen. Jeweils 1EL Spinatfüllung hineingeben und Zwiebelschicht muschelförmig zusammendrücken.

4. Die Zwiebel-Muscheln in eine gefettete Auflaufform setzen. Pinienkerne, Paniermehl und restlichen Parmesan darüber streuen. Mit Butter in Flöckchen belegen, im Ofen in ca. 20min goldgelb backen.

Nährwerte: 150kcal/E5g/F12g/KH3g pro Stück

angelegt am: 12.06.2004

Rezept-Nr: 1095

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke