



Vegane griechische Spanakopita

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

Babyspinat	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Zitronen	1 St.
Veganes Hirtengenuss	400 g
Veganes Frischaufstrich, Natur	150 g
Weizenmehl, Type 405	10 g
Sojadrink	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	1 EL
Blätterteig	2 St.
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Springform 28 cm Durchmesser, Pinsel

1. Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Spinat hinzugeben und ca. 4 Min. dünsten. Zitronen halbieren und auspressen.
2. In einer Schüssel Genießer Block mit den Händen zerkrümeln und mit veganem Streichgenuss, 3 EL Zitronensaft, Weizenmehl und 2 EL Sojadrink vermengen. Spinat, Zwiebel, Knoblauch unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Blätterteig abrollen, der Länge nach halbieren.
3. Spinat-Mischung je längs am unteren Rand verteilen und mit leichtem Druck aufrollen. Die Rollen nacheinander spiralförmig in eine leicht eingölte Springform mit 28 cm Durchmesser legen, anschließend mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und ca. 25 Min. backen. Spanakopita warm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1114 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	84 g