

Pastinaken-Lauch-Pastetchen mit Spinat und Knoblauch - Rezept von WOLL®

Geschmackserlebnis der besonderen Art ganz ohne Fisch & Fleisch? Pastinaken-Lauch-Pastetchen mit leckerer Spinat-Knoblauch-Füllung. Perfekt für alle, die nach einer leichten und dennoch sättigenden Mahlzeit suchen.

Rezept herunterladen

Zutaten

- 2 Pastinaken, geschält und fein gerieben
 - 2 Stangen Lauch, in Scheiben geschnitten
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - ½ TL gemahlene Kurkuma
 - 1 TL Backpulver
 - 100 g Kichererbsenmehl
 - 1 EL geriebener Ingwer
 - 1 TL Salz
 - 4 EL Pflanzenöl
 - 200 g Babyspinatblätter
 - 2 Knoblauchzehen
-

Zubereitung

Schritt 1

Pastinaken, Lauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, Backpulver, Kichererbsenmehl und Ingwer in eine Rührschüssel geben und gut vermischen.

Schritt 2

In einer Bratpfanne 2 EL Öl hinzufügen. Sobald es heiß ist, eine tennisballgroße Menge Teig nehmen, leicht andrücken und in die Pfanne geben. Etwas Öl darüber träufeln und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten braten. Danach umdrehen und nochmals 2–3 Minuten anbraten lassen.

Schritt 3

In einer separaten Pfanne frische Babyspinatblätter und dünn geschnittenen Knoblauch anbraten.

Schritt 4

Pastetchen zusammen mit Spinat und Knoblauch servieren.

Das WOLLt ihr!

Kochgeschirr in denen das Kochen zum Kinderspiel wird



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



WOLL® Diamond Lite
Bratpfannen-Set 20,24 &
28cm, 3tlg. 2tlg.
Pfannenschutz

€ 179,99



PRESSURE PRO by
WOLL® Schnellkochtopf
18/10 Edelstahl 6l, Ø 22cm

€ 119,99



WOLL® Rühr- &
Schwenkpfanne
9cm hoch inkl. C
Pfannenwender

€ 99,99

Jetzt entdecken

Hervorragend