

Griechische Spanakopita

Saftig, frisch und unglaublich lecker: Spanakopita ist ein typisch griechisches Gericht aus Spinat, Lauch und Filoteig. Am liebsten mache ich Spanakopita, wenn ich Gäste habe. Dann backe ich direkt eine ganze riesige Blechform, bei der alle meine Freunde große Augen bekommen. Und wenn etwas übrig bleibt? Kein Problem, da sich die Spanakopita zwei bis drei Tage hält und auch aufgetaut und kurz aufgebacken ein absoluter Hochgenuss ist!



Griechische Spanakopita | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten für ein großes Rundblech (20 Portionen): 1 Kilogramm Porree | 2 Bund Frühlingszwiebeln | 1,5 Kilo frischen Spinat oder 750 Gramm tiefgekühlter Spinat | 2 Packungen Filo- bzw. Yufkateig | 400 Feta | 1 Glas Olivenöl | 5 Eier | Salz



Griechische Spanakopita | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (70 Minuten): 1. Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen 2. Frischen Spinat gründlich waschen und trocken schleudern bzw. tiefgekühlten Spinat in der Mikrowelle auftauen und ausdrücken. 3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 4. Jede Lauchstange der Länge nach vierteln und dann in kleine Stücke schneiden. 5. Spinat mit Frühlingszwiebeln sowie dem Lauch vermengen. Ein Esslöffel Salz dazugeben und einmassieren. 6. Eier verquirlen und zusammen mit dem zerbröselten Feta unter die Masse mischen. 7. Das erste Filoteigblatt in die gefettete Form geben, sodass gut drei bis vier Zentimeter über den Rand der Form hinausragen und die obere Hälfte der Form bedeckt ist. 8. Das Blatt mit Öl beträufeln und ein wenig Füllung darauf fallen lassen (nicht festdrücken!). 9. Das zweite Filoblatt so in die Form legen, dass die gegenüberliegende Seite abgedeckt wird und wieder drei bis vier Zentimeter überlappen, mit Öl beträufeln und Füllung darauf verteilen. 10. Im gleichen Verfahren nun die rechte und linke Seite der Form bedecken, und die nächsten Blätter um jeweils 45° versetzt zu den ersten vier platzieren, sodass auch eventuelle Freiräume am Rand geschlossen werden. 11. Filoteig, Öl und Füllung weiterschichten bis nur noch ein Blatt übrig ist. Dieses in der Mitte der Form platzieren und die überlappen Ränder nach innen einklappen. 12. Die Pita mit Öl bestreichen und zunächst 22 Minuten auf dem Ofenboden, dann 22 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Dazu passt super: [Kalamata-Oliven in Balsamico](#)! Jetzt noch mehr [griechische Rezepte](#), weitere [Ofengerichte & Aufläufe](#) wie zum Beispiel [Börek](#), mehr [Rezepte mit Lauch](#) sowie alle [Rezepte mit Spinat](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 301 Kalorien | 17,9 Gramm Fett | 17,9 Gramm Kohlenhydrate | 16,4 Gramm Eiweiß