



# Kartoffelpfanne mit Spinat und Feta

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
45min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg   |
| Salz                     |        |
| Zwiebeln, gelb           | 1 St.  |
| Knoblauchzehen           | 1 St.  |
| Blattspinat              | 500 g  |
| Feta                     | 100 g  |
| Oliven, grün             | 100 g  |
| Butter                   | 3 EL   |
| Pfeffer, schwarz         |        |
| Gemüsebrühe              | 150 ml |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt ca. 20 Min. zugedeckt garen. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und fein würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Feta mit den Händen grob zerbröseln. Oliven in Ringe schneiden.
2. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Kartoffeln darin ca. 5 Min. goldbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Spinat und Oliven in die Pfanne geben, mit Brühe ablöschen.
3. Alles ca. 5 Min. köcheln, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auf Tellern verteilen und mit Feta bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 407 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 47 g     | Ballaststoffe | 5 g  |
| Eiweiß         | 13 g     | Fette         | 18 g |