

## Rezept

# Spinat-Polenta-Auflauf mit Feta und Pinienkernen

Ein Rezept von Spinat-Polenta-Auflauf mit Feta und Pinienkernen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> TK-Blattspinat	<b>250 g</b> Polenta
<b>5</b> kleine Knoblauchzehen	<b>150 g</b> Schafskäse (Feta)
<b>50 g</b> Pinienkerne	<b>¼ TL</b> frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer
<b>50 ml</b> Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>100 g</b> Parmesan	<b>25 g</b> Hefeflocken (Reformhaus oder Bioladen)
	Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat auftauen lassen. Eine Auflaufform einfetten. Die Polenta in eine Schüssel geben. 500 ml Wasser aufkochen und mit der Polenta verrühren. Die Polenta abgedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Den Knoblauch schälen und den Schafskäse grob zerbröseln. Spinat, Schafskäse, Pinienkerne und Muskat in einer Schüssel mischen und 3 Knoblauchzehen dazupressen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Milch, Olivenöl und Hefeflocken unter die Polenta rühren, den übrigen Knoblauch dazupressen und die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Parmesan reiben. Die Hälfte von der Polentamischung in die Auflaufform geben und verstreichen. Die Hälfte der Spinatmischung darauf verteilen. Das Schichten wiederholen und mit einer Spinatschicht abschließen. Dann mit dem Parmesan bestreuen.
5. Den Spinat-Polenta-Auflauf im Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Den Auflauf herausnehmen und kurz abkühlen lassen, damit er sich etwas setzen kann.