

Rezept

Entengrütze

Ein Rezept von Entengrütze, am 08.07.2026

Zutaten

1 EL Öl	120 g Milchreis
200 ml Gemüsebrühe	200 ml Milch
200 g gehackter Blattspinat (TK)	50 g körniger Frischkäse
Salz	Pfeffer
geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal

Zubereitung

1. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Reis darin unter Rühren glasig dünsten.

2. Die Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

3. Die Milch und den gefrorenen Spinat zum Risotto geben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den Frischkäse unterrühren und das Risotto mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.