

Rezept

Entengrütze

Ein Rezept von Entengrütze, am 08.12.2025

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 untermischen und das Risotto mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.