

## Rezept

# Entengrütze

Ein Rezept von Entengrütze, am 08.12.2025

## Zutaten

**1 EL** Öl  
**200 ml** Gemüsebrühe  
**200 g** gehackter Blattspinat (TK)  
Salz  
geriebene Muskatnuss

**120 g** Milchreis  
**200 ml** Milch  
**50 g** körniger Frischkäse  
Pfeffer

## 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.