

## Rezept

# Feta-Spinat-Dill-Aufstrich

Ein Rezept von Feta-Spinat-Dill-Aufstrich, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>300 g</b> TK-Blattspinat
<b>30 g</b> Pinienkerne	<b>2 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
frisch frisch Muskatnuss	<b>1 TL</b> getrockneter Oregano
<b>200 g</b> Schafskäse (Feta)	<b>150 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)
<b>½ Bund</b> Dill	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Spinat in einen Topf geben und den Spinat nach Packungsangabe auftauen lassen und erwärmen. Knoblauch-Spinat in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Den Spinat im Sieb sehr gründlich ausdrücken, dann grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Spinat hinzufügen und unter Rühren 3 - 5 Min. dünsten, er sollte keine Flüssigkeit mehr ziehen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Oregano kräftig würzen. In eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.
3. Den Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Pinienkerne grob hacken, mit Spinat und Dill zur Feta-Joghurt-Mischung geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu im Ofen geröstetem Fladenbrot.