

Rezept

Froschsoße

Ein Rezept von Froschsoße, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|-----------------------------------|-------------------|
| 500 g frischer Blattspinat | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Öl |
| ¼ l Milch | 200 g Feta |
| Salz | Pfeffer |
| Zitronensaft | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat gründlich waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben, zugedeckt in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen.

2. Die Milch erwärmen. Den Feta durch ein grobes Sieb drücken oder mit der Hand zerbröseln. Mit der heißen Milch zum Spinat geben. Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.