

Rezept

## Grüner Reis

Ein Rezept von Grüner Reis, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> Spinat	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	<b>2 TL</b> Olivenöl
<b>125 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>25 g</b> gehackte Erdnüsse
Salz	Pfeffer
<b>100 g</b> parboiled Reis	<b>50 g</b> Feta (Schafkäse)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1200 kcal

### Zubereitung

1. Den Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Die Erdnüsse kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Reis zugeben und 2 Min. andünsten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen, zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.
3. Den grob gehackten Spinat unter den Reis mischen und während der letzten 5 Min. mitgaren. Nochmals abschmecken. Den Feta zwischen den Fingern zerbröseln und den Reis damit bestreuen.