Rezept

Knusperstäbchen mit Spinat-Dip

Ein Rezept von Knusperstäbchen mit Spinat-Dip, am 07.10.2026

Zutaten

70 g	TK-Rahmspinat
	Salz
2 EL	Sesamsamen
100 g	Magerquark
	3-4 EL Rapsöl
350 ml	Milch
80 g	Vollkorngrieß
1	Paprikaschote
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1010 kcal

Zubereitung

1. Spinat auftauen lassen. Einen Topf kalt ausspülen, die Milch darin mit 1 TL Salz aufkochen. Grieß und Sesamsamen mit einem Schneebesen einrühren, Milch aufkochen lassen und den Grieß bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Topf vom Herd ziehen.

2. Grießmasse auf einem Brett zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck ausstreichen und mindestens 30 Min. auskühlen lassen.

3. Inzwischen die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den aufgetauten Spinat mit Quark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Grießfladen in handliche, längliche Stäbchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stäbchen darin auf beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten. Zusammen mit den Paprikastreifen und dem Spinat-Dip knabbern.