

## Rezept

# Polenta-Spinat-Gratin mit Feta

Ein Rezept von Polenta-Spinat-Gratin mit Feta, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1/2 l</b>	Gemüsebrühe	<b>1 TL</b>	getrockneter Oregano
<b>120 g</b>	Instant-Polenta	<b>1</b>	Zwiebel
<b>1 EL</b>	Olivenöl	<b>300 g</b>	TK-Blattspinat
	Salz		Pfeffer
<b>4</b>	Tomaten	<b>125 g</b>	Feta

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Die Brühe aufkochen, Oregano und Polenta einrühren. Bei schwacher Hitze unter Rühren 10 Min. garen. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in Olivenöl andünsten. Den Spinat zugeben, bei schwacher Hitze auftauen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Polenta abschmecken und in eine Auflaufform füllen. Den Spinat darüber einschichten. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden, Feta auch in Scheiben schneiden. Beides überlappend auf den Spinat geben. Den Auflauf 10 Min. im Ofen (Mitte) überbacken.