

Rezept

Porridge mit Spinat und Feta

Ein Rezept von Porridge mit Spinat und Feta, am 24.03.2023

Zutaten

1 EL Pinienkerne	1 kleine rote Zwiebel
150 g kleine Champignons	125 g junger Blattspinat
1 EL Olivenöl	120 g kernige Haferflocken
300 g Tomatensaft	125 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
100 g Feta-Schafskäse (Feta; mind. 45 % Fett i. Tr.)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 25 g F, 23 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Pilze 2-3 Min. mitdünsten. Dann zwei Drittel vom Spinat hinzufügen und 1-2 Min. mitdünsten. Haferflocken in den Topf geben, mit Tomatensaft und Brühe aufgießen. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. zu einem cremigen Brei köcheln lassen. Dabei ab und an umrühren.
3. Den Porridge mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Auf zwei Schalen verteilen und mit dem übrigen Spinat bestreuen. Den Schafskäse zerbröckeln und mit den Pinienkernen obenauf streuen. Sofort servieren.