

Rezept

Reis mit Spinat und Mozzarella

Ein Rezept von Reis mit Spinat und Mozzarella, am 17.04.2024

Zutaten

140 g Langkornreis	1 Msp. gemahlene Kurkuma
Salz	1 Zwiebel
1 EL Öl	400 g TK-Spinat
50 g Schmand	1 TL mildes Currypulver
60 g Mozzarella	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 18 g F, 18 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Den Reis zusammen mit der Kurkuma nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10-15 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Den Schmand unterrühren. Die Spinatmischung sollte jetzt nicht mehr kochen, da der Schmand sonst ausflocken kann.
3. Den Spinat mit Salz und Currypulver abschmecken. Den Mozzarella würfeln und unter den Spinat heben. Reis und Spinat-Curry auf zwei Tellern anrichten.