

Rezept

Spinat-Couscous mit Feta

Ein Rezept von Spinat-Couscous mit Feta, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Couscous

200 g Vollkorn-Couscous	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	400 g Baby-Blattspinat
1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	6 Soft-Datteln
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Minze
2 TL Honig	

Für den Feta

1 Ei	Salz
Pfeffer	100 g Vollkorn-Semmelbrösel
200 g Feta-Schafskäse	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 20 g F, 23 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. 425 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Couscous in eine Schüssel füllen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen, zwischendurch umrühren.
2. Inzwischen für den Feta das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel auf einen zweiten Teller streuen. Den Feta vierteln. Die Fetastücke erst im Ei, dann in den Semmelbröseln wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Fetastücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
3. Während der Feta brät, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben und in 2-3 Min. unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Datteln in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Den Spinat, die Datteln und die Kräuter unterheben. Den Couscous mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit Feta anrichten.