

Rezept

Spinat-Feta-Muffins

Ein Rezept von Spinat-Feta-Muffins, am 18.12.2025

Zutaten

100 g weiße Quinoa

1 Zwiebel

2 Eier (S)

Pfeffer

50 g Gouda

200 g Blattspinat

150 g Schafskäse (Feta)

Salz

1 TL frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

12er-Muffinform

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 4 g F, 6 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Den Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einen Topf geben. Bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Feta in kleine Stücke schneiden.
3. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Spinat, Zwiebel und Feta unter die Quinoa mischen. Den Gouda fein reiben.
4. Quinoa-Masse in den Mulden der Muffinform verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.