

Rezept

Spinat-Graupen-Risotto

Ein Rezept von Spinat-Graupen-Risotto, am 21.03.2023

Zutaten

120 g Graupen	300 g TK-Spinat
Salz	Pfeffer
200 g Magerquark	1 EL Rapsöl
3 EL frisch geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Graupen in einem Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen und offen bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Den gefrorenen Spinat dazugeben und 15-20 Min. weitergaren, bis die Graupen gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Dann Quark, Öl und Parmesan unterziehen. Das Risotto nochmal kurz erwärmen und abschmecken.