

Rezept

Spinataufstrich mit Feta

Ein Rezept von Spinataufstrich mit Feta, am 20.06.2024

Zutaten

250 g zarter Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Stange Staudensellerie
2 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne
Salz	Pfeffer
2-3 TL Zitronensaft	120 g Schafskäse (Feta)
2 EL Sahnejoghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 380 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 2-3 Min. zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und sehr fein hacken.
2. Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Sellerie waschen, putzen, entfädeln und klein würfeln. Schalotte, Knoblauch und Sellerie in einer Pfanne im Öl 2-3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Pinienkerne und Spinat dazugeben, alles salzen und pfeffern und unter Rühren 4-5 Min. weiterdünsten. Mit dem Zitronensaft beträufeln und etwas abkühlen lassen.
3. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Joghurt verrühren und die Spinatmischung unterheben. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Min. kalt stellen. Dazu passt Fladenbrot.