

Rezept

Spinatreis mit Feta

Ein Rezept von Spinatreis mit Feta, am 18.04.2026

Zutaten

500 g gehackter TK-Spinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
300 g 10-Minuten-Reis (aus dem Kochbeutel)	1/2 l Gemüsebrühe
400 g Schafskäse (Feta)	1 EL Olivenöl
8 Kirschtomaten	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat aus der Packung nehmen und ein wenig auflockern. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis aus dem Beutel nehmen, mit in den Topf geben, dann Spinat untermischen. Brühe angießen und den Spinatreis zugedeckt bei geringer Hitze etwa 12 Minuten garen, bis die Reiskörner weich sind, aber noch etwas Biss haben.

3. Schafskäse in 4 gleich große Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Dann die Temperatur reduzieren, den Käse einlegen und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen, bis er zu schmelzen anfängt (nicht wenden). Tomaten waschen und halbieren.

4. Den Spinatreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Den Feta mit einer Palette aus der Pfanne heben und je 1 Scheibe auf jeder Portion anrichten. Reis mit den Tomaten garnieren und gleich servieren. Dazu passt Fladenbrot mit Sesam.