Rezept

Spinatsauce mit Feta

Ein Rezept von Spinatsauce mit Feta, am 15.01.2026

Zutaten

4	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl
50 ml	Gemüsebrühe
100 g	Feta
50 g	Sahne oder Crème fraîche
2	Knoblauchzehen
250 g	gehackter TK-Spinat
	1/2 Bio-Zitrone
	1/2 Bund Dill
	Salz und Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides im Öl andünsten. Spinat und Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 6 Min. auftauen lassen.

2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ein etwa 4 cm langes Stück Schale dünn abschneiden und fein hacken. Den Feta zerkrümeln. Den Dill waschen und die Spitzen fein hacken. Zitronenschale mit Feta, Dill und Sahne unter den Spinat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu kurzen Nudeln wie Penne, Fusilli oder türkischen Reisnudeln.