

Rezept

Grüner Reis

Ein Rezept von Grüner Reis, am 01.07.2024

Zutaten

400 g Spinat	1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	2 TL Olivenöl
125 g gemischtes Hackfleisch	25 g gehackte Erdnüsse
Salz	Pfeffer
100 g parboiled Reis	50 g Feta (Schafkäse)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1200 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Die Erdnüsse kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Reis zugeben und 2 Min. andünsten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen, zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.
3. Den grob gehackten Spinat unter den Reis mischen und während der letzten 5 Min. mitgaren. Nochmals abschmecken. Den Feta zwischen den Fingern zerbröseln und den Reis damit bestreuen.