



# Herzhafter Spinat-Feta- Porridge



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## ZUTATEN für 2 Personen:

---

- » 1 kleine Zwiebel
- » 1 EL Rapsöl
- » 200 g Pilze, z. B. Champignons
- » 100 g kernige Haferflocken
- » 125 g Blattspinat (frisch oder TK)
- » 300 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- » 1 TL Balsamicoessig
- » Wenig Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- » 100 g Fetakäse
- » nach Bedarf etwas Basilikum

## TIPPS:

- » Das Rezept kann allein mit Zutaten aus dem Lebensmittelvorrat zubereitet werden. Nach Belieben können Sie frische Zutaten ergänzen.
- » Das Gemüse lässt sich je nach Saison variieren. Verwenden Sie außer dem möglichst regionale Produkte.

## ZUBEREITUNG & AUFWAND

---



- » Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Pilze in Scheiben schneiden und zur Zwiebel geben. Haferflocken hinzufügen und umrühren. Alles für ca. 5 Minuten anschwitzen.
- » Blattspinat dazugeben und mit Brühe auffüllen. Das Ganze unter gelegentlichem Rühren so lange garen, bis die Brühe verkocht ist und eine sämige Konsistenz entsteht.
- » Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- » Den Porridge auf zwei Schüsseln aufteilen. Fetakäse zerbröseln und mit dem Basilikum darüber streuen. Abkühlen lassen oder noch warm genießen