



Lebensmittelretter-Rezept

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

Zubereitung und 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. Unter gelegentlichem Rühren so lange garen, bis die Brühe verkocht ist und eine sämige Konsistenz entsteht.
- Mit Jodsalz, Pfeffer, Muskat und Balsamicoessig abschmecken.
- Den Porridge auf zwei Schüsseln aufteilen. Fetakäse zerbröseln und mit dem Basilikum darüber streuen.

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 möglichst regionale Produkte.