


GENUSS UKS

Umsetzbar

Köstlich

Schnell zubereitet

Spinat Feta Gericht auf Reis

 20 min

Zutaten für 3 Personen

200g	Fetakäse
500g	Tiefkühl Spinat
1	Zwiebel
1EL	Kurkuma
1EL	Öl
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in kleine Würfeln und schwitzen sie in einer Pfanne mit heißem Öl an.
- Geben Sie anschließend den Spinat dazu und lassen diesen bei mittlerer Hitze auftauen. Das Kurkuma können Sie gleich dazugeben.
- Schneiden Sie den Fetakäse in Würfel und geben Sie ihn zum aufgetauten Spinat.
- Vermengen Sie alles miteinander und schmecken Sie es mit Gewürzen ab.
- Servieren Sie die Spinat-Feta-Mischung mit Reis.

Variationen

- Weitere leckere Zutaten sind Kartoffeln oder Nudeln.
- Falls Sie komplett auf Kohlenhydrate verzichten möchten, ersetzen Sie den Reis durch ein Spiegelei und erhöhen Sie dadurch den Proteingehalt Ihres Gerichtes.

Gut zu wissen

- Aufgrund eines Kommafehlers entstand der Mythos, dass Spinat sehr viel Eisen enthält. Statt 35mg Eisen pro 100g sind es jedoch nur 3,5mg pro 100g. Spinat enthält jedoch einen hohen Anteil an Vitaminen, Magnesium und Zink und ist daher trotzdem sehr nährstoffreich.