Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Mittel
Duration
30 min
Serving
2 Portionen

Reis Auflauf mit Spinat und Feta

Genieße die perfekte Kombination von herzhaftem Blattspinat, cremigem Feta und köstlichem Reis in unserem Reis-Auflauf. Ein einfaches, aber sehr köstliches Gericht, das dich sicherlich begeistern wird!

Zutaten

- 150 g Reis
- 200 g Babyspinat
- 100 g Feta-Käse
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Einheit Knoblauchzehe(n)
- 125 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 ml Weißwein, halbtrocken
- etwas Wasser
- 1 Packung Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- 1 TL Sesampaste
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 2 EL Mandelstifte

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Backofen vorheizen

2min

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend über einem Sieb abtropfen lassen.

2. Knoblauch und Spinat anbraten

3min

Den Blattspinat waschen und die harten Stiele entfernen. Den Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Rapsöl (z.B. von THOMY) heiß werden lassen: Den Knoblauch darin glasig dünsten und den Spinat dazugeben.

3. Sauce zubereiten

4min

Die Milch und den Weißwein abmessen, mit Wasser auf 250 ml aufgießen und in einen Topf gießen. MAGGI Helle Sauce nach Art Hollandaise einrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr für ca. 1 Min. kochen. Anschließend die Sesampaste einrühren und die Soße zur Seite stellen.

4. Auflaufform füllen und im Ofen backen

21min

Eine Auflaufform mit Rapsöl einpinseln. Den Reis sowie den Spinat hinein geben. Nach Belieben würzen und die Sauce darüber geben.
Anschließend den Fetakäse zerbröseln und zusammen mit den Mandelblättchen über den Auflauf streuen. Diesen im Backofen für ca. 15 - 20 Min. backen, bis die Mandelblättchen leicht gebräunt sind.

Tipps

Wein-Alternative

Falls kein Weißwein zur Hand ist, kann auch Gemüsebrühe verwendet werden.

Nährwerte anzeigen

Energie	776.1 kcal
Fett	39.1 g
Gesättigte Fette	14 g
Kohlenhydrate	76.5 g
Zucker	6.3 g
Ballaststoff	4.7 g
Protein	23.5 g
Natrium	585.8 mg

Alle Angaben pro Portion