





Griechischer Spinatreis mit mariniertem Vemondo Hirtengenuss und Walnuss



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Langkornreis	350 g
Blattspinat, tiefgefroren	500 g
Gemüsebrühe	500 ml
Bio Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	10 g
Veganer Hirtengenuss	150 g
Walnusskerne	30 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Reis zugeben und ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe rösten. Anschließend Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen und für weitere ca. 3 Min. anschwitzen.
3. Spinat hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit geschlossenem Deckel bei reduzierter Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar und das Wasser verkocht ist. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Zitrone waschen, halbieren. Eine Zitronenhälfte pressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden und beiseite legen. Spinatreis mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Petersilie waschen und hacken. Hirtengenuss zerbröseln und mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft und gehackter Petersilie in einer Schüssel marinieren.
6. Walnusskerne hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 2 Min. anrösten.
7. Spinatreis auf einen Teller geben. Mit mariniertem Hirtengenuss und Walnusskernen toppen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Guten Appetit!

Info: Spinatreis, auch Spanakorizo genannt, ist ein typisches Gericht der griechischen Bauernküche. Er kann kalt oder warm, als Hauptspeise oder Beilage serviert werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g