



Kritharaki mit Spinat und Feta

Zutaten

- 125 g Reismudeln
- 200 g Blattspinat
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 125 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 ml Weißwein
- etwas Wasser
- 1 large Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- 1 TL Sesampaste
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 100 g Fetakäse
- 2 EL Mandelblättchen

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Kritharaki nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend über einem Sieb abtropfen lassen.
2. Blattspinat putzen und waschen, dabei die harten Stiele entfernen. Knoblauchzehe(n) schälen und hacken. 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen, Knoblauch darin glasig dünsten, Spinat tropfnass zugeben und zusammenfallen lassen. Anschließend über einem Sieb abtropfen lassen.
3. Milch und 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 ca. 1 Min. kochen. Sesampaste einrühren und zur Seite stellen.
4. Eine Auflaufform (15 x 20 cm) mit 1 EL THOMY Reines Rapsöl einpinseln. Nudeln, dann den Spinat hinein geben. Mit MAGGI Würzmischung 1 bestreuen und die Sauce darüber geben. Fetakäse zerbröckeln und über den Auflauf streuen. Mit Mandelblättchen bestreuen und im Backofen 15 - 20 Min. backen, bis die Mandelblättchen leicht gebräunt sind.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	51 g
Energie	719 kcal
Fett	42 g
Protein	29 g

🕒 30 Minuten

⊕ 2 Portionen