



## Hack-Spinat-Klopse mit Reis

### Zutaten

- 200 g Blattspinat, tiefgefroren
- 250 g Rinderhackfleisch
- 100 g Speisequark, Magerstufe
- 1 Ei(er)
- 50 g Semmelbrösel
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf
- 250 g Champignons, frisch
- 80 g Zwiebeln
- 200 g 10-Minuten-Reis
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Möhren-Erbesen Hähnchen mit Reis
- etwas Muskatnuss, frisch gerieben

### Zubereitung

1. Spinat auftauen lassen. Dann gut ausdrücken.
2. Rinderhackfleisch mit Magerquark, Ei, Semmelbrösel, Tomaten-Ketchup, THOMY Delikatess-Senf, Muskatnuss und dem Spinat zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Daraus 20 gleich große Kugeln formen.
3. Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 10-Minuten-Reis nach Packungsangabe ohne Zugabe von Salz kochen.
4. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Klopse darin kurz anbraten und herausnehmen. Zwiebelwürfel und Champignons in der Pfanne anbraten.
5. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Möhren-Erbesen Hähnchen mit Reis einrühren und aufkochen. Die Klopse wieder zugeben und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5-8 Min. garziehen lassen. Zusammen mit dem Reis servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	58 g
Energie	525 kcal
Fett	19 g
Protein	30 g

🕒 42 Minuten

⊕ 4 Portionen