

Spinatrisotto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (300g) TK-Spinat
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
3/4 T Reis
1 EL Essig
1-2 EL Tomatenmark
2 T Gemüsebrühe
2-3 EL Hefeflocken
Pfeffer
Salz
Muskat

- Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Spinat mit etwas Wasser und Knoblauch 10 Minuten köcheln.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Zwiebeln im Öl glasig dünsten.
- Reis zugeben und 3 Minuten unter Rühren braten.
- Essig und Tomatenmark dazugeben und unterrühren.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- Spinat und Hefeflocken zugeben, unterrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

