



Quinoa Spinat Laibchen mit Feta

Zutaten

- 150 g Blattspinat tiefgefroren
- 100 g Quinoa
- 240 g Trinkwasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Faschiertes
- 100 g Feta
- 1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Blattspinat auftauen lassen, gut ausdrücken und etwas klein hacken.
2. Quinoa in einem Sieb heiß abrausen. In einem Topf mit dem Wasser aufkochen und ca. 10 Min. bei geringer Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgenommen ist. Etwas abkühlen lassen.
3. Fetakäse in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Quinoa, Blattspinat und Fetawürfel mit Maggi Fix für Faschiertes gut durchkneten und ca. 10 Min. quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen 6 Laibchen formen.
4. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Laibchen auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Dazu schmeckt Tomatensauce und ein Salat.

Nährwerte

Kohlenhydrate	37,33 g
Energie	340,73 kcal
Fett	14,22 g
Eiweiß	14,58 g

39 Minuten

3 Portionen