



35 Minuten

 Einfach

PORRIDGE MIT GERÖSTETEM KÜRBIS, SPINAT UND REIBEKÄSE

Unser herzhaftes Herbst-Porridge Rezept mit frischem Babyspinat und geröstetem Hokkaido-Kürbis sorgt für leckere Genussmomente am kühlen Herbstmorgen.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für das herzhaftes Porridge mit Spinat den Backofen auf 220° (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, die Kürbiskerne mit einem Löffel herauslösen und anschließend in dünne Spalten teilen. Die Zwiebel schälen und in Ringe scheiden.

SCHRITT 2

Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und mit Öl beträufeln. Thymian, Salz und Pfeffer auf dem Gemüse verteilen und im Ofen (Mitte) 20-25 Min. rösten.

SCHRITT 3

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Anschließend in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Das Porridge nach Anleitung in der Mikrowelle erwärmen und auf 2 Schüsseln aufteilen. Kürbis, Zwiebelringe, Spinat und Reibekäse darauf verteilen und mit Kürbiskernen bestreut servieren. Fertig ist das köstliche Kürbis Rezept.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1436/513

Fett (g): 15



Zutaten

2 Portionen

0.25 Hokkaido-Kürbis

1 rote Zwiebel

1 EL Olivenöl

3 Stängel Thymian

Salz Pfeffer

150 g Baby-Spinat

50 g MILRAM Reibekäse, Auflaufliebe

400 g MILRAM Porridge, Natur

1 EL geröstete Kürbiskerne (optional)

Kohlenhydrate (g): 39

Eiweiß (g): 18