

Spinat - Frösche

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

300	Gramm	Spinat; frisch
200	ml	Tomatensaft; ungesalzen
100	Gramm	Maisgriess
30	Gramm	Edamer
2		Eier
2	Teel.	Butter
2	Teel.	Keimöl

Anleitung:

Die Stiele und welke Stellen von den Spinatblättern zupfen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem mittelgrossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Spinatblätter zugeben und so lange warten bis das Wasser wieder sprudelnd kocht. 1 Minute kochen lassen, dann die Blätter in ein Sieb geben, abtropfen lassen und pro Portion in 3 gleich grosse Portionen teilen. Den Tomatensaft zum Kochen bringen, den Griess einrieseln lassen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Käse in kleine Würfel schneiden. Unter den Griessbrei ziehen. Zum Schluss die Eier und die Butter untermischen. Den Topf von der Platte nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Spinatblätter jeweils so aufeinander schichten, dass sie pro Portion 3 kleine rechteckige Platten bilden. Den Griess auf die Rechtecke verteilen. Den Spinatmantel fest um die Füllung rollen.

Ein grosses Stück Alufolie auf der blanken Seite mit dem Öl bestreichen, die Rollen nebeneinander hineinlegen und die Folie dicht verschliessen. In einen Topf so viel Wasser füllen, dass der Boden 1 cm hoch bedeckt ist. Das Alupaket hineinlegen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten erwärmen.

Tip: Statt in Alufolie gewickelt im Backofen bei 200 Grad überbacken.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann