

# Tava (Spinat-Reis-Auflauf)

Für 4 Personen

## Zutaten:

- ✓ 500g Vollkornreis
- ✓ 1,2l Wasser
- ✓ Salz
- ✓ Ca. 700g Spinat gehackt
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 125 ml Sahne
- ✓ 125 ml Milch
- ✓ 4 Eier

## Zubereitung:

- ✓ Wasser zum Kochen bringen, den Reis zufügen und ca. 25 Minuten ausquellen lassen
- ✓ Spinat in einem Topf unter Rühren erwärmen
- ✓ Mit Salz und Pfeffer würzen
- ✓ Milch und Sahne unterrühren
- ✓ Den Reis mit der restlichen Flüssigkeit zu dem Spinat geben und alles gut vermengen
- ✓ Die Masse in eine Auflaufform geben
- ✓ Die Eier auf die Masse schlagen
- ✓ Im Backofen bei 175° Grad Umluft ca. 20 Minuten backen

## Tipp:



- ✓ Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen
- ✓ Fertig gewürzten Rahmspinat verwenden, dann allerdings kein zusätzliches Salz verwenden
- ✓ Gemüsebrühe zum Kochen für den Reis verwenden
- ✓ Die Anzahl der Eier nach belieben erhöhen

## Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
320	9 g	8 g	53 g	5 g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**