



REISNUDELN MIT SPINAT UND HOLLANDAISE

ZUTATEN

- ▶ 125 g Glasnudeln
- ▶ 200 g Babyspinat
- ▶ 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 1 Knoblauchzehe(n)
- ▶ 250 g THOMY Geniesser Sauce Hollandaise
- ▶ 1 TL Sesampaste
- ▶ 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- ▶ 100 g Feta-Käse
- ▶ 2 EL Mandelstifte

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Blattspinat putzen und waschen, dabei die harten Stiele entfernen. Knoblauchzehe(n) schälen und hacken. 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen, Knoblauch darin glasig dünsten, Spinat tropfnass zugeben und zusammenfallen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
3. THOMY Geniesser Sauce Hollandaise in einem Topf erwärmen. Sesampaste einrühren und zur Seite stellen.
4. Eine Auflaufform (15 x 20 cm) mit 1 EL THOMY Reines Rapsöl einpinseln. Erst die Reisnudeln, dann den Spinat hinein geben. Mit MAGGI Würzmischung 1 bestreuen und die Sauce Hollandaise darüber geben. Fetakäse zerbröckeln und über den Auflauf streuen. Mit Mandelblättchen bestreuen und im Backofen 15 - 20 Min. backen, bis die Mandelblättchen leicht gebräunt sind.

Nährwert-Anzeige

🕒 30 Minuten

Kohlenhydrate 43 g

⊕ 2

Energie 787 kcal

Fett 56 g

Protein 26 g

