

Spinat und Reis aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Tasse Parboiled Reis	1,5 Tasse Wasser	1 Zehe Knoblauch
2 handvoll Babyspinat	1 Spur Olivenöl	1/2 Zwiebel
2 EL Butter	2 EL Mehl	1 Spur Weißwein
150 ml Brühe	100 ml Sahne	1 Msp. Muskatnuss
2 Eier	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Den Reis mit dem Wasser in einen Topf geben, salzen und mit Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat wenn er zusammengefallen ist in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter für ca. $\frac{1}{2}$ Minute anschwitzen. Mehl dazugeben kurz verrühren, nur leicht ansetzen lassen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen, anschließend die Brühe dazugeben und die Sauce für 3 Minuten stark kochen lassen.

Sahne Dazugeben und die Sauce für weitere 4 Minuten stark kochen lassen. Den Reis zum Spinat in die Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Ein Ei und die Sauce dazugeben und die Masse auf einem Backblech mit Backpapier in einen Edelstahlring füllen und für 15 Minuten im Backofen garen.

Steffen Henssler am 10. Mai 2021