



Zartweizen-Spinat-Auflauf

🕒 60–70 Min   

Zubereitung

- 1 Zartweizen nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anrösten. Danach die Pinienkerne und auch den Blattspinat kurz mitbraten. Alles mit den Kotányi Kräutern, schwarzem Pfeffer und Salz nach Belieben würzen. Danach den Spinat abkühlen lassen und den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3 In die ausgekühlte Spinatmischung Joghurt, saure Sahne, geriebenen Emmentaler und Zartweizen untermischen und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Oliven und Cocktailtomaten darauf verteilen und anschließend mit Ziegenkäse oder Mozzarella belegen.
- 4 Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C (Heißluft) ca. 20–25 Minuten überbacken.

Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Zartweizen
2 Stk.	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
80 g	Pinienkerne
300 g	Frischer Blattspinat
200 g	Joghurt
50 g	Saure Sahne
30 g	Emmentaler gerieben
30 g	Oliven
80 g	Cocktailtomaten
200 g	Ziegenkäse oder Mozzarella
1 EL	♦ Kräutermix nach griechischer Art
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz

