
Subject: Nudel-Spinat-Feta-Gratin

Posted by [Anna](#) on Sun, 30 Jan 2005 16:29:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab ein wunderbar schnelles und sehr leckeres Gericht. Auf den ersten Blick mag das zwar wie eine Kalorienbombe erscheinen, ist es aber nicht, wenn man ansonsten über den Tag überwiegend Obst und Gemüse ist.

Also:

Man nimmt Nudeln seiner Wahl (am besten Penne), Blattspinat, Sahne, Feta und Käse zum Überbacken.

Nudeln ganz normal kochen, Spinat auftauen lassen. Die fertigen Nudeln in eine Auflaufform geben, den Spinat drüber verteilen, Feta in kleine Würfel schneiden, in der Auflaufform verteilen und mit Käse bei 200 Grad ca 20 Minuten überbacken.

Es schmeckt sehr lecker, ist eine ausgewogene Mahlzeit (wie gesagt, auch wenn Sahne, Feta und Käse erst mal abschrecken) und man kann es prima vorbereiten.

Liebe Grüße

Anna

Subject: Re: Nudel-Spinat-Feta-Gratin

Posted by [Förmchen](#) on Mon, 22 Aug 2005 10:53:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kommt die sahn in den spinat (so wie der blupp)? *maganzdooffrag*

werde das heut ausprobieren! *freu*

Subject: Re: Nudel-Spinat-Feta-Gratin

Posted by [Anna](#) on Mon, 22 Aug 2005 13:55:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, ich fette die Auflaufform mit etwas Öl und einem Pinsel ein, damit nix kleben bleibt. Dann die Nudeln rein, den Blattspinat drüber zerpfücken, Fetawürfel rein, alles etwas umrühren, und die Sahne dann einfach drüber gießen. Dann halt Käse drüber und in den Backofen. Den Spinat musst du ja nicht extra zubereiten, der gart sich im Backofen. Das einzige, was vorher gekocht werden müssen sind die Nudeln.

Bin mal gespannt, ob es dir schmeckt. Hab ich schon ewig nicht mehr gemacht.

Guten Appetit

Subject: Re: Nudel-Spinat-Feta-Gratin
Posted by [Förmchen](#) on Tue, 23 Aug 2005 05:50:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

- es war ja sowas von lääägga! *yummi*

meine nichte (4) meinte "warum macht mama sowas nicht auch mal???"
die hätte mir am liebsten den ganzen teller weggemümmelt!

Subject: Re: Nudel-Spinat-Feta-Gratin
Posted by [Anna](#) on Tue, 23 Aug 2005 05:54:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist ja schön, dass es euch geschmeckt hat

Subject: Re: Nudel-Spinat-Feta-Gratin
Posted by [Förmchen](#) on Tue, 23 Aug 2005 08:00:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wird bestimmt nicht lange dauern bis ich das nochmal mache!
hab allerdings keine sahnge genommen, ging auch so!
werd auch mal eine soße mit schmand, feta und spinat ausprobieren, kann man ja später
immer noch überbacken! *hihi*
