

# Feta-Spinat-Creme

## MIT DILL UND PINIENKERNEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

---

- › 200 g junger Spinat
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 EL Pinienkerne
- › 2 EL Olivenöl
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle
- › geriebene Muskatnuss
- › 3 Stiele Dill
- › 150 g cremiger Feta
- › 100 g griechischer Sahnejoghurt
- › 1 Spitzer Zitronensaft

Pro Portion ca.  
10 g E, 16 g F, 2 g KH  
190 kcal

**1** Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch pellen und fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

**2** Olivenöl in einer Pfanne sanft erhitzen. Knoblauch darin farblos andünsten. Spinat dazugeben und ca. 4–5 Minuten weiterdünsten, bis das Wasser verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf einem Sieb abkühlen lassen.

**3** Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Pinienkerne hacken, mit Dill und der Spinatmischung untermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Creme mit geröstetem Fladenbrot (siehe Rezept Seite 138) servieren.