

Rezept

Dino Bowl mit Spinatvulkan

Personen: 2

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten:

1 Packung (à 550 g) iglo Spinat mit Alpro vegan

1 Packung (à 250 g) iglo Green Cuisine „Chicken“ Dinos vegan

300 g mehlig kochende Kartoffeln

60 ml (pflanzliche) Milch

60 g (pflanzliche) Butter

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 25 Minuten kochen, sodass sie schön weich werden. Anschließend die Kartoffeln zerstampfen und mit der Pflanzenmilch, pflanzlicher Butter, Salz und Pfeffer zu einem Kartoffelpüree vermengen.
2. Währenddessen den Backofen auf 210°C Ober- und Unterhitze (190°C Umluft) vorheizen. Die gefrorenen **iglo Green Cuisine „Chicken“ Dinos vegan** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 12-15 Min. goldgelb backen. Nach etwa halber Backzeit einmal wenden.
3. In einem Topf den **iglo Spinat mit Alpro vegan** nach Packungsanleitung zubereiten. Dazu einfach die gewünschte Menge unaufgetaut in einen Topf geben, den Spinat zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und für 2 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren.
4. Jetzt in einer Bowl das Kartoffelpüree mit dem Spinat zu einem Vulkan anrichten und mit den Dino Nuggets dekorieren!

Pro Portion ca. 3665 kJ, 653 kcal, 55 g Fett, 64 g Kohlenhydrate