AUFWAND klein | KOCHDAUER 20 Min. | SAISON Frühling

SPINAT MIT CHAMPIGNON UND PARMESAN



Rezept und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Etwas Zwiebel oder Knoblauch, einige Pilze, grosszügig Spinat und einige Würfel Hartkäse: Ergibt eine vollwertige vegetarische Mahlzeit.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Zwiebel	300 g	Spinat
1 EL	Bratbutter	80 g	Parmesan
150 g	Braune Champignons		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Butter in einer weiten Brafpfanne schmelzen lassen und Zwiebelstreifen glasig schmoren. Inzwischen Champignons trocken putzen und in breite Scheiben schneiden.
2. Champignons in die Bratpfanne geben, salzen und gut durchziehen lassen. Inzwischen Spinat rüsten. (Grosse Spinatblätter in breite Streifen schneiden.)
3. Spinat zu den Pilzen geben, erneut etwas salzen und zusammenfallen lassen. Den Parmesan in kleinere Würfel schneiden.
4. Die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer, evtl. mit etwas Cayennepfeffer abschmecken. Die noch kühlen Käsewürfel erst vor dem Servieren auf das warme Gemüse geben. Nach Belieben mit einem Faden gutem Olivenöl verfeinern.

TIPP: Es ist möglich, Knoblauch statt Zwiebel zu verwenden.