

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
20 Min.

SAISON
Frühling

HERKUNFT
international

BLATTSPINAT



KURZ VORGESTELLT

Frischer Spinat gibt Power.Â

ZUTATEN (4 PERSONEN)

800 g	Blattspinat	40 g	Butter
2	Zwiebel	3 EL	Olive�l
4 Zehe	Knoblauch		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Sand im Spinat mit kaltem Wasser ausspülen. Evtl. grobe Stiele der Spinatblätter wegschneiden.Â
2. In einer grossen Pfanne Butter und Olive l erhitzen. Die fein geschnittenen Zwiebeln und später den geschnittenen Knoblauch andünsten. Dann den nicht abgetropften Spinat begeben, sorgfältig wenden bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.Â
3. Deckel schliessen. Nach 2-3 Min. ist der Spinat gar.

TIPP: Um das Entstehen der krebserregenden Nitrosamine zu verhindern, sollte man Spinat sofort nach der Zubereitung servieren. Reste sofort kühlen und spätestens am nächsten Tag verbrauchen.