AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	Frühling	international

BLATTSPINAT



Rezept: chefkoch.de, 17. 9. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Frischer Spinat gibt Power.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

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

ZUBEREITUNG

1. Sand im Spinat mit kaltem Wasser ausspülen. Evtl. grobe Stiele der Spinatblätter wegschneiden.
2. In einer grossen Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Die fein geschnittenen Zwiebeln und später den geschnittenen Knoblauch andünsten. Dann den nicht abgetropften Spinat beigeben, sorgfältig wenden bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
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.