

FRISCHEN BLATTSPINAT ZUBEREITEN - SO EINFACH GEHT'S

Zubereitungszeit: 20 Minuten | 2 Personen als Beilage,
1 Person als Hauptspeise



Frischer Blattspinat ist einfach und schnell zubereitet. Er ist gesund, extrem lecker und schon mit wenigen zusätzlichen Zutaten ein tolles Hauptgericht oder auch als Beilage zu genießen.

Schritt 1

Blattspinat gründlich mit kaltem Wasser im Spülbecken waschen und anschließend in einer Salatschleuder trocken schleudern. Wenn man Babyspinat verwendet, kann dieser so wie er ist verwendet werden. Bei großen Spinatblättern empfehle ich die härteren Stängel zu entfernen.

Schritt 2

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotte ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Schritt 3

Olivenöl in eine [Pfanne*](#) geben und auf dem Herd erhitzen. Schalotte und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Schalotte und der Knoblauch schön weich sind. Spinat dazugeben und die Pfanne kurz mit dem Deckel verschließen, damit der Spinat leichter zusammenfällt. Sollte der Spinat zu trocken werden, etwas Olivenöl darüber gießen. Hitze runterdrehen. Zuletzt den Deckel abnehmen und den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Schritt 4

Blattspinat auf einem Teller anrichten und z. B. mit einem Spiegelei, Joghurt, Fleisch oder Fisch servieren.

Guten Appetit!

Wer Spinat gerne mag, sollte auch unbedingt [dieses Pastagericht](#) probieren.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Tipps

Bei Verwendung von Babyspinat können die Stängel drangelassen werden.

Schalotten sind etwas milder als Zwiebeln.

Wenn der Spinat nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahrt wird, kann er nochmals aufgewärmt werden. Wird er bei Zimmertemperatur stengelassen, sollte er nicht mehr aufgewärmt werden, da sich dann Nitrit bildet, was in größeren Mengen giftig für uns ist.

Spinat hat nicht so viel Eisen wie vielen danken. Brokkoli hingegen ist ein deutlich besserer Eisen Lieferant.

Rezept für 2 Personen als Beilage oder 1 Person als Hauptspeise:

- 300 g Blattspinat (hier Babyspinat)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte oder 1 Zwiebel
- 1 Peperoni (Menge nach Bedarf)
- Olivenöl (ggf. auch Butter)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss (optional)

(Wenn man den Spinat als Hauptgang zubereiten will, empfehle ich, 500g frischen Spinat zu nehmen.)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.1 / 5. Anzahl der Bewertungen 353

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)