

Spinat

für 2 Personen als Beilage

Zutaten

300g frischen Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, 20g Butter, 1 kleine Zwiebel, 0,5 Teelöffel Salz, 0,25 Teelöffel Pfeffer, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln
2. Spinat putzen, Stiele bis zur Hälfte des Blattes entfernen
3. Salzwasser im Topf zum Kochen bringen
4. Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden
5. Knoblauchzehenscheiben im Salzwasser aufkochen
6. Spinat zugeben und 5 Minuten sprudelnd mitkochen
7. währenddessen die Zwiebelwürfel in Butter goldgelb schwitzen
8. Spinatblätter herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken
9. je nach Geschmack die Knoblauchzehenscheiben mitnehmen
10. Spinat zu den Zwiebeln geben und 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten
11. den Spinat nun mit Salz, Pfeffer und Musakt abschmecken

Zeitbedarf

45 Minuten

