Die KochLöffel

Seit 2013



28.06.2017 Beat Pfäuti

Anzahl: 4 Personen

Rezeptgruppe: Hauptspeise-Vitaminbeilage

Saison: ganzes Jahr

Blattspinat mit gerösteten Pinienkernen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten

500 g frische Spinatblätter

1/4 Zwiebel

30 g Butter

3 Knoblauchzehen

1.5 dl Bouillon

20 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskatnuss nach Bedarf

Zubereitung

- 1. Die Spinatblätter mehrmals gründlich im kalten Wasser reinigen (Sandrückstände)
- 2. Spinatblätter blanchieren
- 3. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und Saft auspressen
- 4. In einem grossen Topf Butter schmelzen lassen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und andünsten.
- 5. Die Spinatblätter dazu geben und kurz mitdünsten.
- 6. Zwischenzeitlich die Pinienkerne in einer Bratpfanne goldbraun rösten.
- 7. Mit der Bouillon ablöschen und leicht kochen lassen bis der Spinat gar ist. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Pinienkerne vor dem Servieren über den Spinat streuen.