

Kochen, essen und geniessen mit Patrick Zbinden

Sautierter Blattspinat

Zutaten (für 6 Portionen)

Etwa 800 g bis 1 kg frischer Spinat
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
¼ TL gemahlene Muskatnuss
Salz und Pfeffer

Rezept aus:

B. Miller, M. Rama
«Kochen für Dummies»
Wiley Verlag

Zubereitung:

Harte Spinatstängel abschneiden und unschöne Blätter aussortieren. Den Spinat in kaltem Wasser gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Öl und Butter bei mittlerer Hitze in einer grossen Sautier- oder Bratpfanne zerlassen. Spinat zufügen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blattspinat so wenden, dass er mit Öl benetzt ist. zugedeckt auf mittlerer Stufe etwa 2 - 3 Min. oder so lange garen, bis der Blattspinat ganz zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen und servieren.

Evtl. Spinat mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.