



Spinatsalat

Zutaten (4 Personen): 600 g Spinat, etw. Salz, 1 gehäufter. TL weiße Sesampaste (Tahin), 1 gestrichener. TL weißer Miso (ShiroMiso), 2 TL jap. Sojasauce (z.B. Shoyu), 1-2 TL Zucker od. Argavendicksaft, 1 TL Mirin (süßer Reiswein – Asia-Laden).

Zubereitung: Spinat putzen und waschen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Spinat 1-2 Min. blanchieren (sprudelnd). Den Spinat mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und in einem Sieb kurz abtrocknen lassen. Dann kalt überspülen, damit er abkühlt. In einem Sieb weiter abtropfen lassen. Sesampaste, Miso, Sojasauce, Zucker und Mirin in eine Schüssel geben und verrühren. Spinat dazugeben und vermischen. In kleinen Schalen servieren.

Spinat auf marokkanische Art

Zutaten: 20 g Butter, 100 g Zwiebeln, 1 kg Spinat, 0,25 TL Cayennepfeffer, 3 EL Rosinen, 0,25 TL Ingwer, 1 EL Gemüsebrühe, 0,5 TL zerstoßener Koriander

Zubereitung: Den Spinat putzen, dabei die Stiele entfernen. Waschen und trocken schleudern u. grob zerteilen. Die Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Dann die Gewürze zugeben und kurz Mitbraten. Den Spinat und die Rosinen dazugeben und einige Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Sollte der Spinat zu flüssig sein, mit Haferflocken binden. Evtl. mit Sahne verfeinern.

Spinat gebraten

Zutaten: 1 EL Butter, 1 Zwiebel, 100 g Schinkenspeck, 2 Tassen. Reis, 4 Tassen. Hühnerbrühe, 100 g alter Gouda, 500 g Spinat

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer feuerfesten Form in der Butter andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Die Hühnerbrühe dazugießen. Den Käse klein würfeln und zusammen mit dem Spinat unter den Reis mischen.

Den Deckel auflegen. Bei 200 Grad C 40 - 45 Minuten im Backofen garen. Die Speckscheiben ausbraten, zu Spiralen drehen und über den Spinatreis geben. Sofort servieren.

Spinat gratin

Zutaten (4 Personen): Wasser: 5 Esslöffel Wasser, 1 Knoblauchzehe, 30 g Mehl, 750 g Blattspinat, 50 g Margarine, 2 EL Grappa, 0,25 l Sahne, 4 EL Parmesankäse, 4 mittlere Zwiebeln oder 1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Blattspinat waschen und putzen, tropfnass in einem Topf bei starker Hitze zusammenfallen lassen, hacken, mit Salz würzen, in 4 Förmchen verteilen. (Frühlings-) Zwiebeln putzen, in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe durchpressen, mit den Zwiebeln in der Margarine andünsten, herausnehmen. Mehl in dem Fett anschwitzen, Schlagsahne, 5 El. Wasser unter Rühren zugeben, aufkochen, 2 Min. kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Grappa abschmecken. Frühlingszwiebeln zugeben, Soße über den Spinat verteilen. Parmesankäse darüber streuen, überbacken. (Pro Portion ca. 730 kcal/3056 kJ)