Rezept

Kürbis mit Datteln und Spinat

Ein Rezept von Kürbis mit Datteln und Spinat, am 28.04.2024

Zutaten

1 Stück	Kürbis (etwa 600 g)
	Salz
2	Zwiebeln
100 g	frische fleischige Datteln
4 EL	Olivenöl
	1/2 TL Harissa
	1/2 Bund Petersilie oder Koriander
500 g	Spinat
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
	1/2 Döschen Safranfäden (0,1 g)
	gemahlener Pfeffer
	1/4 TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Aus dem Kürbisstück die Kerne mit dem faserigen Fruchtfleisch herausschneiden. Den Kürbis je nach Sorte schälen oder waschen und in knapp 2 cm große Würfel schneiden.

2. Spülbecken mit kaltem Wasser füllen. Den Spinat reinwerfen und hin und her schwenken. Abtropfen lassen und nochmals waschen, wenn das Wasser sehr schmutzig ist. Beim Waschen auch schon alle welken Blätter entfernen und ganz dicke Stiele abknipsen. In einem großen Topf 3-4 cm hoch Wasser einfüllen und zum Kochen bringen, salzen. Spinat dazugeben, Deckel drauf und Spinat in 1-2 Minuten zusammenfallen lassen.

3. Spinat in ein Sieb schütten und reichlich kaltes Wasser drüberlaufen lassen. Spinat sehr gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

4. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln vierteln und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken. Die Datteln längs aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden. Den Safran in 100 ml lauwarmem Wasser anrühren und stehen lassen, bis das Wasser gelb gefärbt ist.

5. In einer Pfanne mit Deckel oder in einem Topf das Öl heiß werden lassen. Den Kürbis mit Zwiebeln und Knoblauch darin ein paar Minuten anbraten.

6. Das Safranwasser angießen, Datteln und Tomaten untermischen und den Kürbis mit Salz, Pfeffer, Harissa und Zimt abschmecken. Die Hitze klein stellen, Deckel drauf und den Kürbis 10-15 Minuten garen, bis er bissfest ist. Dann Spinat untermischen, gut erhitzen.

7. Petersilie oder Koriander waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Unters Kürbisgemüse mischen und ein Stückchen probieren. Wenn er gut gewürzt ist, auf den Tisch stellen.