

Rezept

Petersilien-Spinat

Ein Rezept von Petersilien-Spinat, am 29.04.2024

Zutaten

500 g Spinat

2 Bund Petersilie

1/2 unbehandelte Zitrone

4 EL Olivenöl

Zitronenschnitze zur Deko

Salz

3 Knoblauchzehen

1 EL grüne Oliven ohne Stein

je 1/2 EL edelsüßes Paprikapulver und gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

- 1. Waschbecken mit kaltem Wasser füllen. Spinat reinwerfen und gut durchschwenken, in einem Sieb abtropfen lassen. Wenn das Wasser beim Waschen sehr erdig oder sandig geworden ist, den Spinat noch mal waschen. Vor dem Waschen oder nach dem Abtropfen alle welken Blätter aussortieren.
- 2. In einem Topf ungefähr 2 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Spinat in den Topf geben und mit dem Kochlöffel unters Wasser drücken. Spinat 1-2 Minuten kochen, bis die Blätter zusammenfallen. In ein Sieb abgießen, viel kaltes Wasser drüberlaufen und den Spinat sehr gut abtropfen lassen. Mit den Händen noch ein bisschen Wasser ausdrücken, den Spinat ganz fein hacken.
- 3. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Sehr fein hacken. Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. Die Zitrone heiß waschen und die Schale so dünn abschneiden, dass nichts von der weißen Haut dabei ist. Die Zitronenschale ganz fein schneiden. Zitronenhälfte dann so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Zitronenfleisch klein würfeln, Kerne dabei rauspulen. Und jetzt noch die Oliven hacken oder in Streifen schneiden.
- 4. Spinat, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und -würfel mit den Oliven in eine Schüssel füllen und gut vermengen. Olivenöl mit Paprika, Kreuzkümmel und Salz gut verrühren und über die Salatmischung gießen. Noch mal gut mischen und probieren. Vielleicht braucht's noch ein bisschen Salz? Bevor der Salat auf den Tisch kommt, die Zitronenschnitze drauflegen.