

Rezept

Spinat mit Knoblauch

Ein Rezept von Spinat mit Knoblauch, am 19.04.2024

Zutaten

800 g junger Spinat	Salz
1-2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft	frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 2-3 Sek. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eventuell mit den Händen etwas ausdrücken.

2. Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Das Öl erhitzen, Knoblauch zugeben und ganz kurz anbraten. Spinat dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.