

## Rezept

# Blattspinat mit Tomaten

Ein Rezept von Blattspinat mit Tomaten, am 15.12.2025

## Zutaten

**750 g** Blattspinat

Salz

**250 g** Tomaten

**2** Knoblauchzehen

**3** Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Petersilie

**1 EL** Butter

**1 EL** Olivenöl

Pfeffer, frisch gemahlen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

## Zubereitung

- 1.** Den Spinat verlesen, in stehendem kaltem Wasser mehrmals waschen, abtropfen lassen und die dicken Stiele entfernen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Spinat darin bei starker Hitze zugedeckt in 1-2 Min. zusammenfallen lassen. Dann kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2.** Inzwischen die Tomaten waschen und würfeln oder halbieren. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 3.** Butter und Öl in einem Topf erwärmen. Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln darin unter Röhren 2-3 Min. braten. Den Spinat dazugeben und erwärmen. Petersilie untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.