

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 Rühren 2-3 Min. braten. Den Spinat dazugeben und erwärmen. Petersilie untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.