

Rezept

# Brokkoli mit Spinat

Ein Rezept von Brokkoli mit Spinat, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Brokkoli	<b>400 g</b> Spinat
¾ TL Salz	<b>250 g</b> saure Sahne
<b>1</b> große Zwiebel	<b>100 g</b> frischer Ingwer
4-5 EL Ghee	<b>1 TL</b> Kreuzkümmel
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	½ TL Chilipulver
½ TL Garam Masala	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in Stücke schneiden. Den Spinat gründlich waschen und grob hacken. Beides mit 125 ml Wasser in einen Topf geben. In etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze weich dünsten. Das Salz und die saure Sahne untermischen.
2. Inzwischen die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein hacken. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze in etwa 2 Min. glasig anbraten. Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver und Garam Masala hinzufügen und ½ Min. mitbraten.
3. Die Zwiebel-Gewürz-Mischung zum Gemüse geben und gut unterrühren. Dazu schmecken Maisfladen.