

## Rezept

# Cremspinaat orientalisah

Ein Rezept von Cremspinaat orientalisah, am 07.08.2024

## Zutaten

<b>700 g</b> zarter Blattspinaat	Salz
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>½ Bund</b> Koriandergrün	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> gemahlener Koriander	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>100 g</b> Naturjoghurt	<b>2 TL</b> Speisestärke

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinaat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spinaat darin ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen, bis er zusammenfällt. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken, dann grob hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch da-rin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Die Gewürze dazugeben und kurz anschwitzen. Den Spinaat einrühren und unter Rühren heiß werden lassen. Falls er dabei viel Flüssigkeit abgibt, diese einkochen lassen.
3. Den Joghurt mit der Stärke glatt rühren, unter den Spinaat mischen und einmal aufkochen lassen. Die gehackten Kräuter unterheben, den Spinaat mit Salz würzen und sofort servieren.