

## Rezept

# Gedünstetes Blattgemüse mit Ricotta

Ein Rezept von Gedünstetes Blattgemüse mit Ricotta, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Blattspinat	<b>2</b> Stauden Chicorée
1/2 Kopf Romana-Salat (ca. 400 g)	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>100 ml</b> Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	<b>150 g</b> Ricotta
<b>2 EL</b> Parmesan (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat gründlich waschen, trocken schleudern und verlesen. Dicke Stängel abzwicken, größere Blätter grob hacken. Den Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Chicorée quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Romana-Salat putzen, längs halbieren und quer in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Spinat dazugeben, mit Weißwein ablöschen und das Gemüse bei starker Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen.
3. Chicorée und Romana untermischen und alles zugedeckt weitere 3-4 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Ricotta in kleinen Flocken unterheben. Nach Belieben Parmesan darüberstreuen.