

Rezept

## Gemüsebeilage Bärlauchspinat

Ein Rezept von Gemüsebeilage Bärlauchspinat, am 11.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> frischer Blattspinat	<b>100 g</b> Bärlauchblätter (ca. 4 Hand voll)
<b>4</b> Bärlauchzwiebeln	<b>1 EL</b> Butter
<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	Cayennepfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1 TL</b> Zitronensaft

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 3 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

### Zubereitung

1. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Bärlauch waschen und grob zerschneiden. Von den Zwiebelchen die dünnen, durchsichtigen Häute abziehen und die Zwiebeln klein schneiden.

---

2. In einem Topf Butter und Olivenöl schmelzen lassen, die Zwiebeln darin leicht andünsten. Spinat und Bärlauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 4 Min. zusammenfallen lassen.

---

3. Den Bärlauchspinat pikant mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.