

Rezept

Gemüsebeilage Bärlauchspinat

Ein Rezept von Gemüsebeilage Bärlauchspinat, am 03.06.2025

Zutaten

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