

Rezept

Koreanischer Spinat

Ein Rezept von Koreanischer Spinat, am 19.04.2024

Zutaten

1 kg Spinat	2 EL Sesamsamen
1 Knoblauchzehe	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer
2-3 EL geröstetes Sesamöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Spinat verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht knacken. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und möglichst klein würfeln.
2. Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen, mit den Händen ausdrücken und leicht auseinanderzupfen. Den Spinat mit dem Sesamöl würzen und evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesam bestreuen.