

Rezept

Meeresfrüchte mit Knoblauch-Spinat

Ein Rezept von Meeresfrüchte mit Knoblauch-Spinat, am 08.06.2023

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	300 g Blattspinat (TK)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1-2 Zweige Rosmarin	2 EL Pinienkerne
400 g gemischte Meeresfrüchte (TK)	1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 326 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. In 1 EL ÖL leicht anbraten. Den Spinat zugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze erst auftauen, dann aufkochen lassen, salzen und pfeffern.
2. Inzwischen die Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Mit den Pinienkernen im übrigen Öl leicht anbraten. Meeresfrüchte zugeben und unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze auftauen, dann bei starker Hitze die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Meeresfrüchte salzen, pfeffern und mit Zitronenschale abschmecken.