

## Rezept

# Meeresfrüchte mit Knoblauch-Spinat

Ein Rezept von Meeresfrüchte mit Knoblauch-Spinat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>300 g</b> Blattspinat (TK)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1-2 Zweige Rosmarin	<b>2 EL</b> Pinienkerne
<b>400 g</b> gemischte Meeresfrüchte (TK)	<b>1 TL</b> 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.