

Rezept

Orientalischer Spinat

Ein Rezept von Orientalischer Spinat, am 30.05.2023

Zutaten

100 ml Brühe	50 g getrocknetes Mischobst
1 Msp. Zimtpulver	1 EL Mandelblättchen
1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
1 EL Öl	150 g TK-Blattspinat
50 g Instant-Couscous	Salz
Pfeffer	2-3 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Brühe mit Trockenobst und Zimt in einem kleinen Topf aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.

2. Mandeln in einem Topf ohne Fett rösten. (Achtung, dass sie nicht verbrennen!) Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Mandeln aus dem Topf nehmen. Öl hineingeben, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben, nach Packungsangabe garen.

3. Gleichzeitig 100 ml Wasser aufkochen, Couscous und 1 Msp. Salz damit übergießen und 5 Min. quellen lassen. Sahne zum Spinat geben. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und unter das Obst und die restliche Brühe heben. Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Couscous anrichten und mit Mandeln bestreuen.