

Rezept

Orientalischer Spinat mit Joghurt

Ein Rezept von Orientalischer Spinat mit Joghurt, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Spinat

2 EL Olivenöl

1/2 TL gemahlener Safran

gemahlener Pfeffer

300 g Joghurt

1 große Zwiebel

2 TL gemahlene Kurkuma oder

Salz

2 Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat gründlich waschen. Nachdem alle welken Blätter aussortiert sind, Spinat auf ein Brett häufen und mit einem großen Messer klein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und erst in Streifen, dann in feine Würfel schneiden.

2. Einen breiten Topf auf den Herd stellen, Öl hineingießen und warm werden lassen. Zwiebelwürfel einröhren und bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten braten. Immer mal wieder umrühren. Kurkuma oder Safran darüber streuen und weiterrühren, bis die Zwiebeln schön gelb sind. Spinat mit in den Topf geben und weiterrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann den Deckel drauf und den Spinat bei schwacher Hitze noch mal 2-3 Minuten zugedeckt garen.

3. Spinat in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht abkühlen lassen. Knoblauch schälen, zum Joghurt pressen und gut unterrühren. Joghurt unter den Spinat mengen, vielleicht noch leicht nachsalzen oder pfeffern.