

Rezept

Rahmspinat

Ein Rezept von Rahmspinat, am 20.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 EL Butter
450 g TK-Blattspinat (unaufgetaut)	150 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne	Salz
Pfeffer	geriebene Muskatnuss
1 TL Speisestärke nach Belieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 205 kcal, 18 g F, 4 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den gefrorenen Spinat dazugeben und mit Gemüsebrühe angießen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. kochen lassen, bis der Spinat vollständig aufgetaut ist, dabei häufig umrühren.
2. Die Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen. Nach Belieben 1 TL Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und zum Spinat geben. Alles nochmals aufkochen, so dass die Sauce andickt, gut umrühren und den Spinat servieren.