

Rezept

Sesam-Spinat

Ein Rezept von Sesam-Spinat, am 26.04.2024

Zutaten

1 kg Blattspinat

3 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Sesamsamen

Salz

2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat ins Spülbecken werfen und viel Wasser einlaufen lassen. Dicke Wurzeln abknipsen, die Blätter richtig gut waschen, ins Sieb geben. Nochmal frisches Wasser einlaufen lassen, Spinat nochmal waschen.

2. Einen richtig großen Topf auf die heiße Herdplatte stellen, Spinat tropfnaß reinwerfen, Deckel zu. Nach wenigen Minuten sind die Blätter zusammengefallen, und jetzt weiß man auch, warum man Berge davon heimgeschleppt hat: Es bleibt nicht allzuviel übrig.

3. Spinat etwas abkühlen lassen, ausdrücken, grob hacken. Den Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen. Sesamsamen darin kurz anrösten, dann das Öl angießen. Spinat wieder gut unterrühren, dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.