

Rezept

Spinat mit Granatapfelkernen

Ein Rezept von Spinat mit Granatapfelkernen, am 25.04.2024

Zutaten

1 kg Blattspinat	1/2 Granatapfel
je 1/2 Bund Petersilie und Koriandergrün	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	je 1 TL rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Prise Chilipulver
1 TL Grenadine (Granatapfelsirup, ersatzweise Honig)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen und gründlich waschen. Den Granatapfel in Stücke brechen, Kerne aus den Häutchen lösen. Die Kräuter waschen, die Blättchen sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Olivenöl, Gewürze und Grenadine mit Salz untermischen.

2. Den Spinat in kochendem Salzwasser in 1-2 Min. zusammenfallen lassen. Gut abtropfen lassen, mit der Kräutermischung verrühren, abschmecken und mit den Granatapfelkernen bestreut servieren.