

Rezept

Spinat mit Joghurt

Ein Rezept von Spinat mit Joghurt, am 14.12.2025

Zutaten

500 g frischer Spinat	250 g dicker türkischer oder griechischer Joghurt, 6-10 % Fett i. Tr.
4 EL Olivenöl	Salz
1 Msp. gemahlener Piment	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
½ TL Zucker	2-3 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Einige zarte Blätter zum Garnieren beiseite legen. Den übrigen Spinat grob hacken.
2. Spinat in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze zugedeckt 2-3 Min. dünsten und zusammenfallen lassen. Den Deckel abnehmen und weiterdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Den Spinat erkalten lassen und in eine Schüssel geben. Joghurt, 2 EL Öl, das Salz, Piment, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft verrühren, unter den Spinat mischen, abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen. Den Spinat auf eine Platte geben, mit den Spinatblättern garnieren und das restliche Olivenöl aufträufeln.