

## Rezept

# Spinat mit Knoblauch

Ein Rezept von Spinat mit Knoblauch, am 15.12.2025

## Zutaten

**800 g** junger Spinat

Salz

1-2 Knoblauchzehen

**3 EL** Olivenöl

2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft

frisch gemahlener Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 80 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 2-3 Sek. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eventuell mit den Händen etwas ausdrücken.
  

---

2. Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Das Öl erhitzen, Knoblauch zugeben und ganz kurz anbraten. Spinat dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.