

## Rezept

# Spinat mit Knoblauch

Ein Rezept von Spinat mit Knoblauch, am 15.12.2025

## Zutaten

**800 g** junger Spinat

1-2 Knoblauchzehen

2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft

Salz

**3 EL** Olivenöl

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.