

Rezept

Würzspinat mit Pellkartoffeln

Ein Rezept von Würzspinat mit Pellkartoffeln, am 29.06.2026

Zutaten

900 g TK-Spinat	800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Gemüsebrühepulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL gemahlener Koriander
¾ TL Garam Masala	300 ml Kokosmilch
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 7 g F, 10 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Spinat in ein Sieb geben und antauen lassen. Die Kartoffeln waschen und mit wenig Wasser zugedeckt in einem großen Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen, abgießen. Leicht abkühlen lassen, pellen und vierteln.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in dem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Min. bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren anbraten. 50 ml Wasser angießen und die Gemüsebrühe untermischen. 2 Min. bei mittlerer Hitze weitergaren. Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala ergänzen und kurz anrösten. Spinat und Kokosmilch dazugeben. Mit geschlossenem Deckel ca. 18 Min. bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Würzspinat mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln vorsichtig unterheben und in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze erwärmen.