

Rezept

Würziger Spinat

Ein Rezept von Würziger Spinat, am 18.04.2026

Zutaten

500 g Blattspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Öl	1 EL Butter
1 TL Kreuzkümmelsamen	1/2 TL Schwarzkümmelsamen
je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander	1/2 TL Kurkuma
Salz	1/4 TL Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat putzen und harte Stiele entfernen. Blätter gründlich waschen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
2. Erst den Wok, dann Öl und Butter darin erhitzen. Die Zwiebelstreifen goldgelb braten. Knoblauch und Ingwer einstreuen und 1-2 Min. mitbraten. Beide Kümmelsamen, gemahlene Kümmel, Koriander, Kurkuma, Chilipulver und Salz unterrühren.
3. Den Spinat tropfnass zufügen und in der Gewürzmischung wenden. Die Hitze reduzieren und den Spinat 1-2 Min. dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz abschmecken. Warm zu Lamm oder Reis, Chapati oder anderen indischen Brotfladen servieren.