

Blattspinat

Blattspinat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 20 Min.

Menu: [29.01.2014](#)

Creation [Oski Matter](#)

Zutaten:

- 200 g Blattspinat TK
- 30g Butter
- 20g Schalotten
- 4g Knoblauch
- Salz Pfeffer, weiss, aus der Mühle
- Muskatnuss, gerieben

Vorbereitung:

Blattspinat aufgetaut und etwas ausgepresst. Schalotten fein hacken. Knoblauch halbieren (Keimling entfernen) aus der Knoblauchpresse.

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch in Butter dünsten. Blattspinat beugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Blattspinat anrichten.