Blattspinat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 20 Min.

Menu: 29.01.2014

Creation Oski Matter

Zutaten:

- 200 g Blattspinat TK
- 30g Butter20g Schalotten
- 4g KnoblauchSalz Pfeffer, weiss, aus der Mühle
- Muskatnuss, gerieben

Vorbereitung:

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

Zubereitung:

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

1/1