



www.timskitchen.de

Blattspinat mit Parmesan

Zutaten für: 4 Personen (Beilage)

1500	g	Blattspinat
8	Stück	Frühlingszwiebeln
2	Zehen	Knoblauch
150	g	Parmesan frisch gerieben
100	ml	Sahne
2	EL	Olivenöl
1	TL	Zucker
¼	Stück	Muskatnuss
		Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 30 Minuten

Zubereitung:

Wascht den Spinat gründlich und schüttelt ihn möglichst trocken. Wenn ihr keinen frischen Spinat bekommt, könnt ihr auch gefrorenen Spinat verwenden, in diesem Fall aber nur 1000g, lasst den Spinat als erstes auftauen und dann drückt ihn etwas aus, die Flüssigkeit brauchen wir nicht.

Die Frühlingszwiebeln wascht und schneidet sie in feine Ringe, gebt diese zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf. Schwitzt die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze für 5 Minuten an, dann gebt den Spinat dazu und lasst ihn 5 Minuten köcheln. *Tiefgefrorenen Spinat, müsst ihr 10 Minuten köcheln.*

Die Knoblauchzehen könnt ihr in der Zwischenzeit schälen. Gebt die Sahne, Salz, Zucker und geriebene Muskatnuss zum Spinat und verrührt alles. Lasst den Spinat weitere 5 Minuten kochen, dann gebt den Parmesan hinzu und presst den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse in den Topf. Nochmal 5 Minuten kochen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr im Topf ist. Falls sich doch noch viel Flüssigkeit im Topf befindet, erhöht die Temperatur und lasst den größten Teil verkochen.

Jetzt noch einmal abschmecken, eventuell mit Parmesan, Muskat oder Salz nachwürzen und servieren.