



Thema: gesund und sehr lecker - Spinat

Frischer Spinat ist durch nichts zu ersetzen, schon gar nicht durch gefrorenen. Vor der Zubereitung einfach die dicken Wurzeln und groben Stängel entfernen, 1 - 2 x gut waschen und dann tropfnass mit wenig Zutaten in einem großen Topf geben, viel mehr braucht die Delikatesse nicht. Und: er muss auch nicht unbedingt mit Kartoffeln und Spiegelei gegessen werden :-)

Im ersten Rezept trinken wir ihn zum Beispiel

Spinat-Smoothie für 4 Personen

2 mittlere Bananen
1/4 Ananas
2 Hände Spinat
ca. 1 Glas Mineralwasser

Ein Smoothie (smooth = fein, gleichmäßig, cremig) ist ein „Ganzfruchtgetränk.“ Zur Herstellung werden einfach alle Zutaten in einem guten Mixer miteinander püriert, ein Pürierstab geht zur Not auch.

Anschließend gibt man so viel Wasser dazu, bis die gewünschte Trink-Konsistenz erreicht ist.

Ananas schälen, holzige Mitte ausschneiden, grob zerkleinern, mit den Bananen in den Mixer geben, Spinat gut waschen, ebenfalls leicht zerkleinern und tropfnass dazu geben. Mineralwasser drüber geben und mixen bis der Smoothie fein sämig aber nicht mehr breiig ist.

Tipp: Dank der grünen Farbe kann man den Smoothie auch Kindern und Männern anbieten :-). Noch hübscher wird er mit ein paar essbaren Blüten(-blättern) obendrauf. Wenn ihr Mixer etwas lahm ist, werfen Sie einen Eiswürfel mit in den Becher rein, damit der Smoothie nicht heißläuft.

Penne mit Spinat-Gorgonzola-Soße für 4 Personen

1 kg Spinat
2 Schalotten
500 g Penne
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
170 g Gorgonzola
150 g Frischkäse
ggf. Parmesan

Spinat waschen und klein hacken. Chalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Chalotten und Knoblauch glasig andünsten. Spinat dazugeben, kurz mitdünsten. Dann Gorgonzola grob zerteilt und Frischkäse dazugeben. Parallel langsam schon mal die Penne aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen. Die Spinatsoße vorsichtig ca. 10 Minuten lang garen, aber nicht kochen lassen. Die gekochten Nudeln untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Tipp: a bissle weniger fett (ohne Frischkäse) funktioniert das Rezept auch. Ich persönlich mag noch ein paar Tropfen Sojasauce dazu, obwohl das natürlich überhaupt nicht authentisch ist :-)

Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Räuchertofu für 4 Personen

750 g Kartoffeln
200 g Karotten
4 Eier
3 EL Mehl
700 g Spinat
2 EL Olivenöl
1 Pack. Räuchertofu
100 g Käse / Mozzarella zum überbacken
Salz und Pfeffer

Spinat waschen, grob zerkleinern. In einem großen Topf das Öl erhitzen, tropfnassen Spinat dazu geben, Topf schließen, wenige Minuten dünsten lassen, einmal umdrehen, noch etwas dünsten lassen und den Spinat zur Seite stellen. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Karotten schälen und grob reiben.

Eier und Mehl, Salz und Pfeffer über die Masse geben und gut vermengen. Die Masse dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 200 ° ca. 20 Minuten vorbacken. Dann den Spinat auf die Kartoffelmasse geben und den gewürfelten Räuchertofu auf dem Spinat verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Ofen auf 180 ° Umluft runterschalten

Tipp: Das Rezept schmeckt auch mit Räucherlachs statt Tofu