

**Liebe Sportfreunde,**

**KW18-2021**

nachdem wir letzte Woche mit dem jungen Bärlauch gestartet sind, geht es mit dem jungen Spinatblättern hier in KW18 weiter. Also lasst Euch überraschen wie vielseitig frischer Spinat sein kann.

### **„Die saisonale Vitalküche“**

#### **1. Spinat - Omlett mit Knoblauch-Dip**

500g frischer Spinat

1Ei

Salz, schwarzer Pfeffer

200g Griechischer Joghurt

1 Knoblauchzehe

50g Butter

#### **Zubereitung:**

Spinat spülen und im Sieb oder Salatschleuder trocknen. In einer Pfanne oder breitem Topf die Butter schmelzen den frischen Spinat dazugeben und dünsten. Die Flüssigkeit verdampft jetzt heißt es braten. Das Ei aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gewürzte Ei auf den Spinat geben. Das Spinat-Ei jetzt in der Pfanne stocken lassen. Wenn das Omelett komplett durch gegart ist, kann es angerichtete werden. Der griechische Joghurt wird mit gepresstem Knoblauch abgeschmeckt. Das Spinat-Omelett wird angerichtet und der Knoblauch-Joghurt wird dazu gegeben.

*Einen guten Appetit wünscht Euch Gayane!*

KW18-2021

## 2. Spinat-Rösti:

500g mehliges Kartoffeln

250g frische Spinatblätter

1 Knoblauchzehe zerkleinert

50g geriebener oder gehobelter Parmesan

1 Ei

1 -2 Prise Salz

Öl zum braten

### Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält und gerieben. Der Spinat wird gewaschen und im Sieb oder in einer Salatschleuder getrocknet. Der Parmesan wird gehobelt. In einem kleinen Topf wird der zerkleinerte Knoblauch in 1 EL Öl gedünstet, dazu geben wir den frischen Spinat, würzen, schnell fällt der Spinat zusammen. Der Spinat wird nun auf ein Sieb gegeben- auskühlen lassen. In einer Schüssel werden die geriebenen Kartoffeln mit dem Ei vermischt, der Spinat und Parmesan kommt hinzu-abschmecken! Nun werden kleine Rösti in zwei Pfannen gebraten. Hierfür muss die Flüssigkeit etwas ausgedrückt werden. Also die Rösti-Masse mit der Hand aus der Schüssel nehmen, die Flüssigkeit etwas abdrücken und dann direkt in die heiße Pfanne (mit Öl) geben. Kleine Rösti lassen sich besser braten und wenden! Direkt aus der Pfanne sind die Rösti besonders knusprig!

Dazu schmeckt ein Kräuterquark sehr gut!

*Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!*

### **3. Spinat-Pesto:**

250g frischer junger Spinat

150 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen

100g Mandeln

1 Messerspitze Salz

#### **Zubereitung:**

Zuerst werden die ungehäuteten Mandeln in kochendem Wasser 2 Minuten blanchiert. Abgießen und spülen. Dann werden die Mandeln aus der Schale heraus gedrückt, das funktioniert sehr gut.

Der Spinat wird gewaschen und getrocknet, mit einer Salatschleuder oder mit einem Handtuch. Jetzt wird der Spinat in feine Streifen geschnitten.

Der Knoblauch wird gehäutet und mit dem Salz auf einem Brett fein zerkleinert und gerieben.

Alle Zutaten werden nun in einem hohen Behälter gefüllt und mit einem Stabmixer zerkleinert = püriert. Schon fertig!

Das Spinat – Pesto hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Es schmeckt wunderbar zu Nudeln oder Pellkartoffeln mit einem knackigen Salat oder prima auch als Brotaufstrich.

*Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin*

#### **4. Spinat-Salat mit Rote Beete:**

300g frischer Spinat

2 Rote Beete Knollen

100g Walnüsse

Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Salz-Pfeffer

##### Zubereitung:

Die Rote Beete schälen und kochen oder kochen und schälen.

Die Beete abkühlen lassen und in Scheiben sowie in feine Streifen schneiden.

Der Spinat wird gewaschen und getrocknet (Salatschleuder oder Handtuch) anschließend wird der Spinat in feine Streifen geschnitten.

Die Walnüsse fein hacken. Diese Zutaten in einer Salatschüssel mischen.

Das Dressing besteht aus Olivenöl, gepresster Knoblauch, Salz und Pfeffer. Alles gut vermischen und abschmecken-Fertig!

Ein frisches Brot oder junge Pellkartoffeln dazu - wunderbar!

*Einen guten Appetit wünscht Euch Gayane!*

KW18-2021