

HAUSER

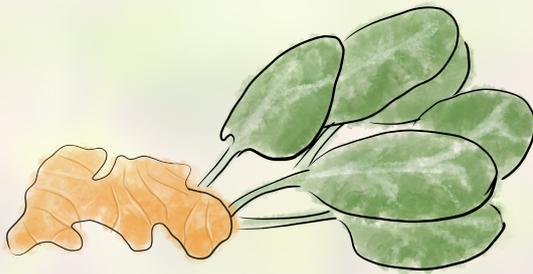
BIO KISTE



Was brauchst du außerdem?

- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 3 E2 Knoblauch-Zehen
- ✓ 1 Butter oder Ghee
- ✓ 100 ml Sahne
- ✓ Chilipulver
- ✓ Kreuzkümmel
- ✓ Kurkuma
- ✓ Koriander
- ✓ Salz

Heute in Deiner Biokiste:



ca. 60gr Ingwer, 600gr Spinat

Rezeptvorschlag

Blattspinat mit Zwiebeln

- 1** Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und kleinpressen.
- 2** Ghee oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze braun braten. Nun Ingwer und Knoblauch hinzufügen und ca. 30 Sekunden anbraten. Mit Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und eine Minute rösten.
- 3** Spinat portionsweise hinzugeben und gut salzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Sahne einrühren und ein wenig köcheln lassen.

Wir empfehlen dazu: Bandnudeln!

 3 Portionen

 25 Minuten

Der Spinat

Das beliebte Blattgrün-Gemüse ist unter anderem ein wertvoller Magnesium-, Vitamin C- und Eisenlieferant.

Junger Spinat eignet sich hervorragend roh in Salaten oder Smoothies. Er peppt außerdem Suppen, Pizza und Aufläufe auf. Klassisch wird er zu Rahmspinat verarbeitet und mit Kartoffeln und anderen Speisen serviert.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de