



Spinat-Muffins

Zutaten für 4 Personen

300 g frischer Blattspinat, 5 Eier (Größe M), 150 g Kräuterfrischkäse, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, geriebene Muskatnuss, 50 g geriebener Emmentaler, 12 Kirschtomaten, Fett für die Form

Zubereitung

Spinat putzen, Blätter gründlich waschen, die harten Stiele entfernen und tropfnass in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. Dann abtropfen lassen und grob hacken.

Eier mit Frischkäse und Blattspinat verrühren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 Prise geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Spinatmasse in 12 gefettete Muffinförmchen verteilen und mit Käse bestreuen.

[1] Tomaten waschen, trocken tupfen und in die Masse stecken.

[2] Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Min. backen.



Eier mit Frischkäse und Blattspinat verrühren, bis eine einheitliche Masse entsteht.

Spinat-Blinis

mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen

400 g frischer Blattspinat, 225 g Mehl, 1 Pck. Trockenhefe, 1 Prise Zucker, 2 Eier (Größe M), 4 EL Sonnenblumenöl, 200 g Räucherlachs, 1 TL Meerrettich, 250 g Schmand, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spinat putzen, Blätter gründlich waschen und tropfnass in einen Topf geben. Bei kleiner

Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen und hacken. Mehl, Hefe, Salz und Zucker, Eier und Spinat verrühren. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig portionsweise in einer Pfanne im heißen Öl goldbraune Blinis ausbacken [1]. Lachs in Streifen schneiden, Meerrettich reiben und beides mit Schmand verrühren, salzen und pfeffern. Je 1 EL der Creme auf einen Blini geben und mit einem weiteren Blini bedecken.



Grüne Apotheke: Spinat

Das zarte Blattgemüse ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch ziemlich lecker. Und Ostereier kann man damit auch noch färben ...



Spinat gelangte über die Araber von Persien nach Spanien. Mittlerweile wächst er aber auch bei uns. Das Gemüse gibt es zwar von März bis Dezember aus heimischem Anbau, doch am größten ist das Angebot ab April. Dann sollten Sie zugreifen und beim Kauf darauf achten, dass die Blätter knackig frisch und kräftig grün aussehen. Der erste frische Spinat ist zart und lässt sich prima auch roh in Salate mischen.

Das steckt drin

Dass Spinat besonders viel Eisen enthält, ist ein widerlegter Mythos. Dieser hielt sich über Jahrzehnte hinweg, bis sich herausstellte, dass der hohe Wert aufgrund eines Kommafehlers beim Übertragen entstanden ist. Dennoch, in den grünen Blättern stecken zwar keine so riesigen Mengen des blutbildenden Minerals, doch sind immerhin 4 Milligramm pro 100 Gramm vorhanden, das

ist etwa viermal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Zudem liefert er Mineralstoffe wie das Spurenelement Zink, das an der Regulation vieler Stoffwechselmechanismen beteiligt ist. Spinat bietet außerdem einen hohen Anteil an Magnesium, Kalium, Kalzium und Folsäure, die besonders wichtig für Schwangere ist. Und er enthält viel Provitamin A, B-Vitamine sowie Vitamin C und E, die die Abwehrkräfte stärken und Zellen schützen. Nicht umsonst heißt es im Volksmund auch: „Spinat ersetzt die halbe Apotheke.“ Doch einen Wermutstropfen gibt es: Die zarten Blätter speichern Nitrat aus dem Boden, das sich auch in Nitrit verwandeln kann. Durch Entfernen der Stängel und Blatttrippen kann man den Gehalt wieder senken. Auch sollte sowohl roher als auch gekochter Spinat innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden, da durch Bakterien in der Luft anderenfalls das enthaltene Nitrat in Nitrit umgewandelt wird. Halten Sie auch bereits gekochten Spinat nicht zu lange warm, sondern erhitzen Sie ihn lieber später noch einmal.

Schon gewusst?

Aus Spinat kann man natürlichen Farbstoff herstellen, der sich prima zum Ostereierfärben verwenden lässt. Dazu einfach gehackten Spinat 40 Minuten kochen, dann die hart gekochten Eier 30 Minuten in den Sud legen, fertig! ♦



Rahmspinat

Zutaten für 4 Personen

1 kg Blattspinat, 100 g kleine Schalotten, 70 g Butter, 150 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Spinat sorgfältig putzen, Blätter gründlich waschen und die harten Stiele entfernen. Spinat erneut waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf schmelzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Spinat zugeben und zugedeckt bei milder Hitze in 3–4 Minuten zusammenfallen lassen, dabei öfter umrühren. Sahne zugeben und weitere 1–2 Minuten kochen, dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat pürieren und sofort servieren.

