

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Spinat auf türkische Art

Man nehme:

1 kg frischen Spinat
2 mittelgroße Zwiebeln
1/2 Tasse Basmatireis
2 enthäutete, frische Tomaten
4 Esslöffel Bio-Rapsöl

1 1/2 Tassen Wasser

Gewürze: Salz, Pfeffer, roter Paprika (mild oder scharf)

Dieses Gericht ist einfach und schnell zubereitet, und trotzdem sehr lecker, vielleicht auch eine Alternative für Spinatmuffel.

Zuerst den Spinat gut waschen. Mit dem Öl die kleingewürfelten Zwiebeln in einem grossen Topf leicht anbraten. Den Spinat grob in den Topf schneiden*.

Wenn der ganze Spinat im Topf ist, den gewaschenen und gut abgetropften Reis auf die Spinatblätter geben, ebenso wie die kleingeschnittenen Tomaten und die Gewürze - einfach alles in den Topf!

Dann noch das Wasser zugeben, Deckel auf den Topf - und immer mal wieder nachschauen und umrühren, damit sich die Zutaten, sobald die Spinatblätter zusammengefallen sind, auch gut vermischen.

sobald der Reis gar ist, ist das Gericht fertig zum Genuß!!

*Wer mag kann den Reis auch vor dem Spinat in den Topf geben und vorgaren.

Man ißt ihn bei uns entweder mit Joghurt, in den man eine Knoblauchzehe drückt und mit etwas Salz würzt, oder aber, einfach etwas Zitronensaft draufträufeln. Dazu ein gutes Brot hmmm. lecker!

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)