

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Spinat-Knobi-Soße

Zutaten: 500 g Spinat, 2 EL Mehl, 100 ml Brühe, 100 ml Sahne, Salz, 1 EL Parmesan, 20 g Butterschmalz oder Margarine, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, Muskat

Zubereitung: Den frischen Spinat etwas dünsten und einfallen lassen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, klein geschnittene Zwiebel dazugeben. Sobald diese glasig sind, den Knoblauch durchpressen und ebenfalls kurz mit anschwitzen. 2 EL Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Bevor das Mehl dunkel wird, schlückchenweise Brühe kräftig unterrühren, damit es keine Klümpchen gibt.

Sobald die Soße eine glatte, geschmeidige Oberfläche hat, den Spinat zur Soße geben. Die Soße sollte nicht zu dünnflüssig sein. Wenn alles erwärmt ist, die Sahne dazugeben und mit Salz und Muskat würzen. Falls die Soße noch zu dick ist, noch etwas Flüssigkeit - entweder Brühe, Wasser oder Sahne - dazugeben. Zum Schluss Parmesan unterrühren.

Dazu passen Nudeln oder Reis und gebratene Garnelen.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com