

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Spinat

Vermutlich kommt der Spinat aus dem Persischen, wo er heute noch als Wildgemüse wächst. Seit dem 16. Jahrhundert ist er auch bei uns allgemein bekannt. Er gehört im Frühjahr zu den ersten Frischgemüsen.

Der Spinat enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie z.B. Karotin, Vitamin C und E. Durch seine Inhaltsstoffe wird die Blutbildung stark gefördert und das Immunsystem gestärkt.

Deshalb ist der Spinat gerade für Kinder sehr wichtig.

Junger Spinat kann auch roh wie Kopfsalat zubereitet werden.

Spinat-Salat

300	g	Spinat	Spinat in nicht zu feine Streifen schneiden. Pampelmuse filetieren. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Alles auf einer Platte anrichten.
1		Pampelmuse	
1		weiße Zwiebel	
6	El	Olivenöl	Aus den anderen Zutaten eine Soße herstellen und über den Spinat geben. Anstelle der Pampelmuse können auch gewürfelte Tomaten oder Champignons genommen werden.
3	El	Rotweinessig	
1	El	Wasser	
		Salz, Pfeffer	

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

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