

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Spinat mit Knoblauchjoghurt (Türkisches Gericht) Beilage

Zutaten: 500 gr. Spinat, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Fett, 250 gr. Joghurt, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Salz, evtl. 1 Teel. Rosen Paprika.

Zubereitung: Den gründlich gewaschenen Spinat auf großer Flamme 10 Min. einfallen lassen. Das Wasser abgießen und den Spinat abkühlen lassen.

Mit dem Mixer zerkleinern, kräftig auspressen, so das keine Flüssigkeit mehr darin bleibt.

Das Fett in der Pfanne zerlassen und die geriebene Zwiebel darin an dünsten. Den Spinat dazugeben, salzen, pfeffern und unter rühren schmoren lassen.

Währenddessen in einer Schüssel Joghurt, Salz und den zerdrückten Knoblauch vermischen.

Den Spinat mit dem Joghurt mischen.

Wer es scharf mag kann 1 Eßl. Fett mit 1 Teel.

Rosen Paprika anbraten und dieses Paprika – Öl über den Spinat – Joghurt gießen.

Dazu schmeckt ein leckeres Brot.

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

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