

# SPINAT

Nicht nur der Comic-Matrose Popeye hält es ohne Spinat nicht aus. Auch wir sind ganz begeistert von dem Frühjahrsboten und freuen uns, dass endlich die Spinat-Saison begonnen hat. Denn das Blattgemüse schmeckt nicht nur lecker, es ist auch ziemlich gesund.

Dank Popeye weiß es jedes Kind: Spinat macht stark. Dabei war es ein Rechenfehler, der Spinat zum Ruf verholfen hat, besonders viel Eisen zu enthalten. Der Schweizer Physiologe Gustav von Bunge hatte 1890 berechnet, dass 100 g Spinat 35 mg Eisen enthalten. Dabei handelte es sich aber um getrockneten, nicht um frischen Spinat. Da frischer Spinat zu 90 Prozent aus Wasser besteht, enthalten 100 g durchschnittlich nur 3,5 mg Eisen. Trotz Kommafehler ist Spinat aber sehr gesund und enthält zum Beispiel reichlich Kalium, Calcium, Magnesium und Folsäure.

## **Nitratbelastung: Ist Spinat gefährlich?**

Im Vergleich zu anderem Gemüse enthält Spinat relativ viel Nitrat. Das ist an sich harmlos, kann sich aber bei langanhaltender Wärme in gefährliches Nitrit umwandeln. Dieses behindert den Sauerstofftransport im Körper. Die Nitrat-Menge im Spinat ist allerdings nicht vergleichbar mit den großen Mengen, die zum Beispiel in Grillgut oder Pökelfleisch stecken.

Für Erwachsene ist Spinat also trotz Nitratgehalt ungefährlich. Bei Säuglingen ist das anders: Ihr Körper ist schon mit winzigen Mengen Nitrit überfordert. Sie haben noch nicht das Enzym entwickelt, das für den Abbau von Nitrit verantwortlich ist. Kinder unter drei Monaten sollten deshalb keinen Spinat essen.

## **Spinat: vielseitiges Blattgemüse**

Spinat wird nicht nach Sorte, sondern nach Erntezeit unterschieden: Man unterscheidet zwischen Frühjahrsspinat (Ernte von März bis Mai) und Herbstspinat (Ernte von September bis November). Ersterer ist sehr mild und schmeckt daher auch besonders gut roh, zum Beispiel im Salat. Beide Spinatsorten passen zu vielen Gerichten, zum Beispiel zu Pasta, Kartoffeln, im Auflauf, als Suppe oder in Quiche.

## **Tipps für die Zubereitung von Spinat**

Da Spinat oft sehr sandig ist, sollten Sie ihn vor der Zubereitung immer gründlich waschen und anschließend die bitteren Stiele abschneiden. Beim Blanchieren und Kochen gibt Spinat einen großen Teil Nitrat an das Kochwasser ab. Das Kochwasser sollten Sie nach dem Kochen also unbedingt weggießen. Tipp: Halten Sie bereits gekochten Spinat nicht zu lange warm, sondern erhitzen Sie ihn lieber später noch einmal. So kann kein Nitrat entstehen.

Spinat schrumpft bei der Zubereitung fast um die Hälfte. Haben Sie einmal sogar zu viel eingekauft, lässt sich Spinat aber auch gut einfrieren: Kurz blanchieren, mit Eiswasser abschrecken und dann ab ins Gefrierfach.

Spinat wird auch zum Grünfärben von anderen Lebensmitteln wie zum Beispiel Nudeln verwendet. Dafür wird aus den Spinatblättern der Farbstoff Chlorophyll gewonnen.

# REZEPTE

## Gebackene Spinat-Schafskäse-Bruschetta mit roten Linsen

Zutaten: 2 Zwiebeln, 60 g Rote Linsen, 200 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 200 g Spinat, 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 100 g Feta-Schafskäse, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Koriander, 1 Baguette

Den Spinat waschen und klein schneiden. Zwiebeln häuten, würfeln und zusammen mit Linsen und Wasser in einen Topf geben. Alles gut vermischen und mit verschlossenem Deckel bei 100 Grad Celsius acht Minuten garen. Danach das Ganze zehn Minuten nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln und die Knoblauchzehe fein schneiden. Tomaten und Knoblauch in einer Schüssel mit den gequollenen Linsen vermischen. Den Spinat unterheben und den Feta darüber zerbröseln. Das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Anschließend alles gut vermischen.

Das Baguette der Länge nach halbieren. Die Hälften anschließend in kleine, etwa 5 cm lange Stücke teilen. Die Spinat-Schafskäse-Masse gleichmäßig auf die Baguette-Stücke verteilen und glatt verstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze acht Minuten backen. Danach die Baguette-Stücke aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen – und frisch "auf der Hand" genießen!

**Tipp:** Linsen werden bekömmlicher, wenn ein Esslöffel Essig in das Kochwasser gegeben wird.

## Spinatsalat mit Mozzarella

Zutaten: 200 g Blattspinat, ½ Kopfsalat, 6 Tomaten, 125 g Mozzarella, 5 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, 50 g Sonnenblumenkerne, ½ Bund Basilikum

Spinat verlesen, gründlich waschen und trockentupfen, den Kopfsalat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten spülen, vierteln und Stängelansatz herausschneiden. Alles auf Tellern anrichten.

Soßenzutaten verrühren. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Soße, Sonnenblumenkerne und Basilikumblättchen über den Salat geben und sofort servieren.

## Spinat-Risotto

Zutaten: 400 g Spinat, 1 Handvoll Basilikum, 100 g Speck, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 200 ml Weißwein, 750 ml Brühe, Parmesan, 2 EL Butter, Pfeffer und Salz

Den Spinat blanchieren, ausdrücken und fein hacken. Speck und Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Den Reis zufügen kurz anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach während der nächsten 15-20 Minuten unter gelegentlichen Rühren mit Brühe aufgießen, bis der Reis bissfest und das Risotto cremig ist. Zum Schluss den Parmesan, die Butter, den Spinat und das gehackte Basilikum unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Rest Parmesan bestreut servieren.

## Popeyes Reis-Spinat-Kroketten

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, 1 TL Olivenöl, 300 g Vollkornreis, 600 ml Wasser, 200 g Spinat, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Ei, 2 EL Vollkornsemmelbrösel, 50 g Schafskäse, 1/2 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Curry, Olivenöl zum Braten

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen. Die Zwiebel halbieren und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Knoblauch dazupressen und mitbraten.

Den gewaschenen Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Dann mit dem Wasser auffüllen. Den Reis zugedeckt bei milder Hitze etwa 25 Minuten leicht kochen lassen.

Nach 25 Minuten den Spinat und die Gemüsebrühe unter den Reis mischen und noch etwa 15 Minuten mitgaren. Den Reis auf ausgeschalteter Platte noch etwa zehn Minuten quellen lassen. Dann auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Wenn der Reis abgekühlt ist, den Schafskäse, das Ei und die Semmelbrösel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Reismasse in die Pfanne geben und mit dem Löffel flach drücken. Die Reiskroketten auf beiden Seiten goldgelb backen.

Dazu passt Salat und Soße "Napolitana".

Tipp: Übrig gebliebene, kalte Reiskroketten schmecken auf einem Brötchen als Veggie-Burger

## Spinat-Risotto

Zutaten: 400 g Spinat, 1 Handvoll Basilikum, 100 g Speck, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 200 ml Weißwein, 750 ml Brühe, Parmesan, 2 EL Butter, Pfeffer und Salz

Den Spinat blanchieren, ausdrücken und fein hacken. Speck und Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Den Reis zufügen kurz anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach während der nächsten 15-20 Minuten unter gelegentlichen Rühren mit Brühe aufgießen, bis der Reis bissfest und das Risotto cremig ist. Zum Schluss den Parmesan, die Butter, den Spinat und das gehackte Basilikum unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Rest Parmesan bestreut servieren.

## Spinat-Fritatta

Zutaten: 400 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 2 große Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 8 Eier 100 g Schnittkäse, 8 Kirschtomaten, ½ - 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Muskatnuss (gerieben)

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze vorheizen).

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln 3 Minuten glasig andünsten. Knoblauch für 2 Minuten mitbraten. Spinat dazugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Käse reiben und mit Eiern mischen. Sorgfältig mit Spinat-Zwiebel-Mischung verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Eine ofenfeste Form ((Ø 22-24 cm) mit restlichem Olivenöl ausfetten. Spinat-Mischung in die Form gießen und mit halbierten Kirschtomaten belegen. Auf der untersten Schiene in 25-30 Minuten goldbraun backen, bis die Frittata durchgegart ist. Auch hier hilft der Holzstäbchentest. Vor dem Servieren 5 Minuten ziehen lassen. Dazu passt hervorragend ein knackiger gemischter Salat.

## Spinatsalat

Zutaten: 2 El Haselnusskerne, 200 g Baby-Blattspinat, 4 El Öl, 2 El Honig, 4 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Haselnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten.

Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Öl mit Honig, Zitronensaft, Wasser, Salz und Pfeffer kräftig verrühren und unter den Spinat mischen. Mit den Haselnüssen bestreuen.

## Gurken-Spinatsalat mit Joghurt und Sesam

Zutaten: 1 Gurke, Salz, Pfeffer, 2 EL Sesam, 1 Limette, Zucker, 4 EL Joghurt, 200 g Baby-Spinat

Die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne rösten. Die Schale der Limette abreiben, die Hälfte auspressen und Saft und Abrieb zu den Gurken geben. Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat waschen und untermengen.

**Wir wünschen guten Appetit und  
viel Spaß beim Nachkochen!!!!**