

## Blattspinat mit Zwiebeln für 4 Personen



800 g Blattspinat  
200g Zwiebeln  
1 Stück Ingwer, Frisch  
2 Zehen Knoblauch

putzen, waschen, abtropfen lassen und leicht ausdrücken.  
in dünne Ringe schneiden.  
schälen und fein reiben.  
durch die Presse zum Ingwer drücken.

4 El. Kokosöl

einer Pfanne erhitzen.  
Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun  
braten.  
Knoblauch-Ingwer-Masse zufügen und etwa ½ Min. anbraten.

1 Tl. Kreuzkümmel, gemahlen  
1 Tl. Koriander, gemahlen

und  
zugeben und bei starker Hitze etwa 1 Min. rösten.  
Spinat portionsweise zugeben.  
Gut

salzen.

Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen.

100 ml Sahne

Zum Schluss vorsichtig  
unterrühren.  
Dazu schmecken Bandnudeln.