

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.