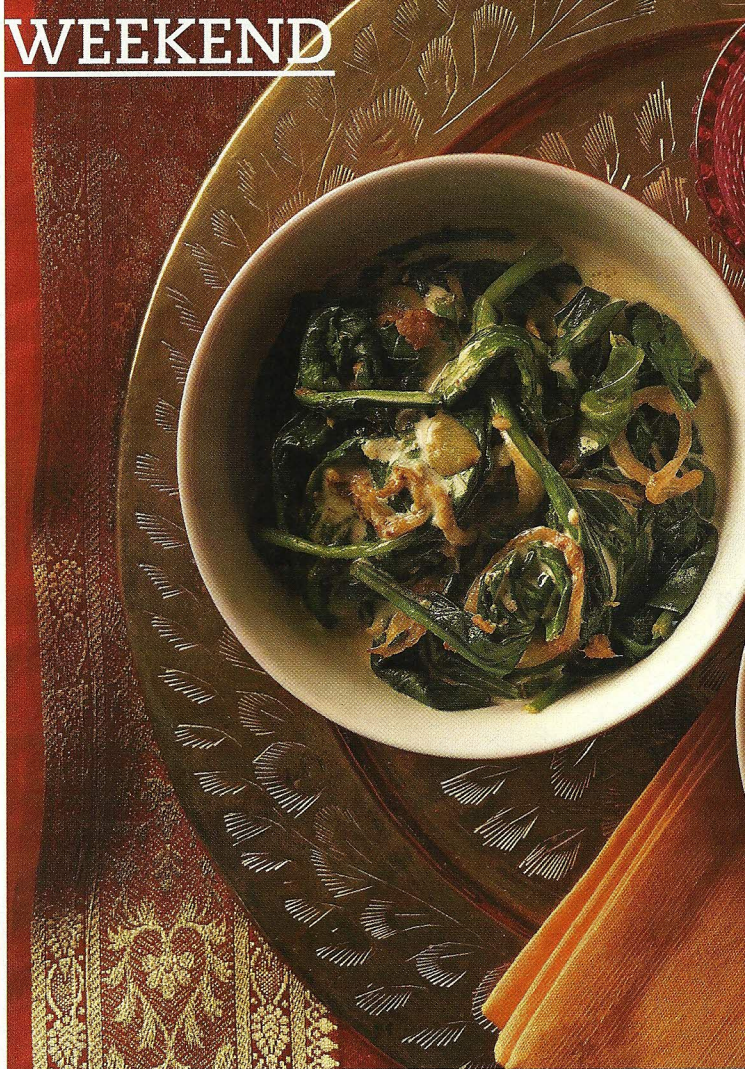




Indischer Rahmspinat

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Vegi

1 Esslöffel Öl

2 Zwiebeln, in feinen Ringen

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang), fein gerieben

1 Knoblauchzehe, gepresst

¼ Teelöffel Chilipulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Korianderpulver

500 g Blattspinat

¾ Teelöffel Salz

1 ½ dl Rahm

1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Hitze reduzieren, Chili, Kreuzkümmel und Koriander begeben, ca. 1 Min. mitdämpfen.

2. Blattspinat begeben, mischen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, würzen. Rahm begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen.

Pro Person: 20 g Fett, 5 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 916 kJ (218 kcal)