

RAHMSPINAT

Posted on 3. März 2017



Heute mal ein einfaches Rezept für eine Gemüse Beilage: Rahmspinat

Rahmspinat ist gar nicht so schwer selber zu kochen und schmeckt mit Liebe gekocht mindestens doppelt so gut, wie fertig gekauft und ihr wisst ganz genau was an Zutaten drin steckt. Sieht dem "original Rahmspinat" recht ähnlich, finde ich und schmeckt mindestens genauso gut...♥
Weitere leckere Rezepte, die auch Kindern schmecken, findet ihr [hier](#)...

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 20g Butter
- 1-2 Knoblauchzehen
- 750g (Tiefkühl-)Blattspinat aufgetaut und abgetropft
- 200g Sahne **oder** 100g Sahne +100g Milch
- 2 Tl Speisestärke + 25 ml Wasser oder Milch
- 1-2 Tl Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- optional: ein paar Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls schälen und mit einer Knoblauchpresse durch pressen. Thermomix: Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauchzehe(n) halbieren oder durchpressen, in den Mixtopf geben und 4 Sek/ Stufe 5 klein hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben.
- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und die gehackte Zwiebel darin einige Minuten glasig dünsten. Thermomix: Butter hinzufügen und für 2:30 Min./ 120°C (TM31 Varoma)/ Stufe 1,5 andünsten.
- Den aufgetauten und abgetropften Spinat hinzufügen, die Sahne (oder Sahne + Milch), Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Thermomix: 15 Min./ 100°C/ Stufe 1
- Während dessen die Stärke mit etwa Zum Ende der Kochzeit die angerührte Stärke in den Spinat mischen und kurz mit köcheln lassen. Thermomix: Die angerührte Stärke etwa 1-2 Minuten vor Ende der Kochzeit durch die Deckelöffnung zum Spinat geben.
- Nach Ende der Kochzeit den Spinat mit etwas geriebener Muskatnuss und evtl. einem Spritzer Zitronensaft würzen und mit einem Pürierstab oder einem Mixer bei niedriger Stufe schrittweise

- bis zur gewünschten Feinheit pürieren. Thermomix: 10 Sek./ Stufe 5,5
- Nochmals abschmecken und servieren.

