



# SPINAT

Der Blattspinat, oder einfach Spinat genannt, hat grobe, grüne Blätter, die sehr flach bis stark gewölbt sein können. Die Blätter müssen entstielt, das heißt von ihren kräftigen Stielen abgestreift und sorgfältig abgespült werden, da in den Blattfalten noch Erdreste sein können. Die dicken Blätter eignen sich gut zum Kochen, denken Sie jedoch daran, dass sie dann viel von ihrem Volumen verlieren. Am einfachsten ist es, die Blätter nach dem Abspülen zu schütteln und in einem Topf oder einer Pfanne mit einem Klacks Butter oder etwas Öl, Salz und Pfeffer zu garen. Oder die entstielt Blätter in kochendes Wasser geben, abkühlen lassen und die Flüssigkeit ausdrücken. Die blanchierten Blätter zum Beispiel unter Risotto, in eine Sahnesauce oder in eine Suppe geben.

Entstielt Spinat mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten oder Pilzen braten. So servieren oder leicht verquirlte Eier darübergießen und zu einem Omelett braten. Oder füllen Sie Blätterteig, Filoteig oder eine Quiche mit einer Mischung aus gebratenem Spinat, Lauch, Knoblauch und Feta. Zerpflückter Spinat lässt sich auch gut unter ofengebackenes Wurzelgemüse heben.

Der leicht saure Geschmack ist darauf zurückzuführen, dass Spinat Oxalsäure enthält (harmlos in den normalerweise verzehrten Mengen). Da Spinat Nitrat enthält, das im Körper in gesundheitsschädliches Nitrit umgewandelt werden kann, sollte Kindern unter einem Jahr kein Spinat gegeben werden.

Zarter Babyspinat fällt sowohl vom Geschmack als auch von seiner Konsistenz her nicht sonderlich beim Zubereiten auf. Heben Sie ihn erst gegen Ende der Kochzeit unter oder verwenden Sie ihn am besten roh wie anderen Salat.

Schlaffe Spinatblätter werden wieder schön knackig, wenn man sie eine Weile in kaltes Wasser legt.

## LAGERN

Spinat waschen und trocken schütteln, in ein Küchentuch einschlagen und im Kühlschrank aufbewahren. Oder den Spinat entstielen, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, ausdrücken und einfrieren.

## SAISON

In Deutschland wird Bio-Spinat von April bis Juni und September bis November geerntet.

## PASST ZU

Feta, Eiern, Gorgonzola, Nüssen, Pilzen, Roten Beten, Knoblauch, Zitrone, Chili, Ingwer, Muskat, Ziegenkäse, Butter, Sahne, Fisch, Speck.