

Gesundheitstreff EULE



Spinatgemüse

Zutaten:

ca. 500 g Spinat frisch oder tiefgekühlt
2 Zwiebeln geschält und gehackt
2 EL Öl zum Anbraten
etwas Reismehl zum Binden
optional Sahne oder Pflanzenmilch
mit Pfeffer, Salz, Galgant eventuell Chilli kräftig abschmecken

Zubereitung:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig anbraten. Spinat darin dünsten, frischen Spinat kleinschneiden und zusammenfallen lassen.

Kräftig abschmecken und eventuell mit Reismehl binden.

Als Füllung darf die Masse nicht zu flüssig sein.