

# Italienische Rezepte

## Gedünsteter Spinat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Beilage, Gemüse, Italien, Spinat

---

1 kg Spinat, frischen  
Salz  
weißer Pfeffer  
3 Essl. Olivenöl

1/2 Zitrone, Saft von  
frisch gemahlener weißer  
-Pfeffer  
75 g Parmesankäse

---

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und tropfnass auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen und zusammenfallen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden. Das Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen. Die Knoblauchzehen zugeben und auf 2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 andünsten. Den Spinat zufügen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorm Servieren mit grob geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Beilagentipp: Stangenweißbrot

Tipp: Sehr delikat, wenn Sie 200g Lachsfilet würfeln, in einer beschichteten Pfanne mit heißem Pflanzenöl kurz dünsten und unter den Spinat heben.