

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Spinat ersetzt die halbe Apotheke, sagt der Volksmund, er ist auch wirklich besonders reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Wobei z.B. Vitamin C beim tiefgefrieren mindestens um die Hälfte reduziert wird - und ca. 85% der Ernte werden tiefgefroren verkauft - ! Während des Kochens gehen viele Inhaltsstoffe in das Kochwasser über, deshalb dieses noch für Suppen und Saucen verwenden. Oder den Spinat tropfnaß in einen großen Topf mit etwas Olivenöl und Zwiebeln geben, Deckel drauf und zusammenfallen lassen, dann würzen und servieren. So zubereitet oder roh als Spinatsalat ist er ein äußerst gesundes und leckeres Gemüse. Spinat fördert die Blutbildung und die Arbeit der Verdauungsorgane und ist eine wertvolle Krankenkost!

Mit freundlichen Grüßen

Heike Hartwig

Spinat mit Buchweizenblinis

250g Buchweizenmehl

375ml Milch

20g Hefe

1 Prise Zucker

½ TL Salz

1 Ei getrennt

30g flüssige Butter

2 EL Sauerrahm

— auch noch unterheben, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kleine Pfannkuchen backen,

0,8-1kg Spinat - waschen, putzen

2 Zwiebeln - schälen, fein hacken, in großem Topf mit gut Olivenöl anbraten dann Spinat dazu, Deckel drauf, zusammenfallen lassen,

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch - würzen, kurz mitdunsteln lassen,

Schafkäse oder Sahne - nach Geschmack unter den Spinat heben, abgedecken,

mit den Blinis sofort servieren,

Guten Appetit!