

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

„Spinat ersetzt die halbe Apotheke“, sagt der Volksmund,
er ist auch wirklich besonders reich an Mineralstoffen und Vitaminen.
Während des Kochens gehen viele Inhaltsstoffe in das Kochwasser über,
deshalb dieses für Suppen oder Saucen verwenden. Oder den Spinat
Tropfnaß in einem großen Topf mit etwas Olivenöl und angegedünsteten
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. Er fördert die Blutbildung, die
Arbeit der Verdauungsorgane und ist auch eine wertvolle Krankenkost

Spinat mit Buchweizenblinis

Mit frischen frischen

Flitze Hartweil

250g Buchweizenmehl
375ml Milch
20g Hefe
1 Prise Zucker
1/2 TL Salz
1 EL getrennt
30g flüssige Butter

klümpchen frei verrühren, nur mit Eisig
30 Min ruhen lassen,
Eiweiß steif schlagen und unterheben

2 EL Sauerrahm - auch noch unterheben in einer heißen Pfanne mit Öl
kleine Pfannkuchen backen,

0,6-0,8 kg Spinat - putzen, waschen

2 Zwiebeln - schälen, fein schneiden, in großem Topf mit gut Olivenöl anbraten
Spinat zugeben, Deckel drauf, zusammenfallen lassen

Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Knoblauch - würzen, kurz mit dünsten lassen

Schafkäse oder Sahne nach Geschmack unterheben, abschmecken

mit den Blinis sofort servieren,

Guten Appetit