



Spinat auf katalanische Art

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Rosinen	40 g
Weißwein, trocken	50 ml
Blattspinat	1 kg
Serranoschinken	200 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	4 EL
Pinienkerne	40 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem großen Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Rosinen in Wein einweichen. Blattspinat waschen und dicke Stiele entfernen. Anschließend in das kochende Salzwasser geben und ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann ausdrücken.
2. Serranoschinken fein zerpuffen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
3. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 1 Min. glasig dünsten. Schinken zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Pinienkerne, Rosinen mit Flüssigkeit und Spinat zufügen und zugedeckt ca. 5–8 Min. garen, dabei mehrmals umrühren. Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Als Beilage oder Tapas in kleinen Schälchen servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	24 g	Fette	21 g