Spinat auf katalanische Art

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





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 gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

- 1. In einem großen Topf ca. 3 I 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 zerzupfen. 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
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	21 g