

Indischer Spinat

Für 6 Portionen / Zubereitungszeit ca. 30 Min.

<i>Frischer Spinat</i>	800 g	<i>gründlich putzen, waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben kleinschneiden.</i>
<i>Zwiebeln</i>	2 St.	<i>schälen und in dünne Ringe schneiden.</i>
<i>Ingwer</i>	ca. 3 cm	<i>schälen und fein reiben.</i>
<i>Knoblauch</i>	2 Zehen	<i>schälen und durch die Presse zum Ingwer drücken.</i>
<i>Ghee oder Butterschmalz</i>	2 EL	<i>in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und bei starker Hitze dunkelbraun anbraten. Danach bei reduzierter Hitze Ingwer und Knoblauch zugeben und etwa eine halbe Minute anbraten.</i>
<i>Chillipulver</i>	¼ TL	<i>und</i>
<i>Kreuzkümmelpulver</i>	1 TL	<i>und</i>
<i>Kurkumapulver</i>	1 TL	<i>sowie</i>
<i>Korianderpulver</i>	1 TL	<i>hinzufügen und bei mittlerer Hitze maximal 1 Minute rösten. Achtung, brennt leicht an! Spinat portionsweise in die Pfanne geben. Wenn er nach etwa ½ Minuten zusammengefallen ist, die nächste Portion hinzufügen. reichlich dazu geben und das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.</i>
<i>Salz</i>		
<i>Sahne</i>	6 EL	<i>und</i>
<i>Frischkäse</i>	2 EL	<i>vorsichtig unterrühren. Das Gericht mit Fladen- oder Hefebrot und Joghurt servieren.</i>

Der ideale Begleiter

[Weißburgunder / Feinherb](#)

