

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Spinat mit Zitrone

750 g Spinat

1 unbehandelte Zitrone

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Den Spinat verlesen, gut waschen und die dicken Stiele abschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abschrecken.
2. Von der Hälfte einer gewaschenen und getrockneten Zitrone die Schale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass die bittere weiße Schicht der Schale auf der Zitrone bleibt. Die Schale gut zerkleinern. Die Zitrone auspressen, Knoblauch schälen, hauchdünn schneiden oder in einer Knoblauchpresse bearbeiten.
3. Öl im Topf warm werden lassen. Spinat, Zitronenschale, Knoblauch und Zitronensaft in den Topf geben. Salzen, pfeffern und servieren.

Ca. 75 kcal pro Portion

Rezept ist für 4 Personen bemessen.

