

Spinatpflanzen-Allerlei



Spinat muss nicht immer „nur“ aus der Original Spinat-Pflanze bestehen. Meine Kinder sagen, ich verkoche Unkraut – lecker finden sie es trotzdem. Keine Sorge alle nachgenannten Pflanzen sind Gemüse-Pflanzen. Popey würde mich lieben.

Sie können klassischen Spinat, Mangold, junge Gierschblätter, Gemüse-Ampfer, Brennessel-Spitzen und junge Brennessel-Blätter, Stielmangold, die Blätter von Speise-Chrysanthenen, Garten-Melde, Guten Heinrich usw. verwenden. Vieles lässt sich zu Spinat verkochen und klassisch zu Röstkartoffeln und Ochsenaugen servieren oder in Lasagne schichten oder in Cannelloni füllen oder, oder.

Bild v. Links nach rechts:

- Giersch – junge noch zusammengeklappte Blätter verwenden. Maximal bis Mitte Juni ernten. Giersch schmeckt nussig.
- Gemüseampfer - nicht zu verwechseln mit Sauerampfer, er schmeckt grün – dem Spinat sehr ähnlich – mit einer ähnlichen leicht herben Note. Ebenfalls maximal bis Mitte Juni ernten.
- Stielmangold- Sorte Namenia. Die Blätter sind auch als Salat verwendbar, mit leichter Senfölnote.

- „normaler“ Spinat – schmeckt übrigens auch mit einer Vinaigrette angemacht als Salat

Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel (und optional 1 Knoblauchzehe)	fein hacken und in
1 Eßl Öl	glasig andünsten
1 große Schüssel gemischte Spinatpflanzen (Je Person ca. 150 g): junge Gierschblätter, Spinat, Gemüseampfer und Rübtiel	waschen und grob klein schneiden, tropfnass zur Zwiebel geben. Zugedeckt etwa 2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit
½ Eßl körniger Gemüsebrühe (Vegeta)	würzen
Muskatnuss frisch gerieben	zugeben. Mit
1 Schuß Sahne	und
1 großem Eßl Frischkäse	binden. Mit
Salz, Pfeffer	abschmecken. Vorsicht, die Gemüsebrühe enthält schon viel Salz.

