

Blattspinat

Pfanne auf mittlere Hitze heißmachen, Öl oder Butter (zu Spinat passt Olivenöl sehr gut), ein wenig feine Zwiebelwürfel dazu, Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat, Muskat - Gewürze hier direkt dazu, denn wenn der Spinat drin ist, kann Gewürz nicht mehr verteilt werden. - Deckel bereit legen, muss sofort abgedeckt werden, sobald Spinat drin ist, damit Feuchtigkeit nicht nach oben entweichen kann, weil sonst der Spinat unten anhängt.

Frischer Spinat ist hier auf jeden Fall besser als ein TK-Blattspinat, denn durchs Gefrieren sind Blätter miteinander verklebt und zerrissen.

Nur ganz kurz in Pfanne durchschwenken, fertig.

Spinatsalat

Einige Spinatblätter auf Teller geben.

Dreierlei Dressings deshalb, dass mehr Geschmacksvielfalt entsteht.

Heute: Himbeeressig-Dressing, Orangen-Oliven-Dressing und Balsamico-Creme. (Balsamico-Crème siehe Zwiebel-Confit, die anderen Dressings folgen später).