



[www.BEPABio.ch](http://www.BEPABio.ch)

# Neuseeländer Spinat

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (2 Personen):

300 g Spinat, Neuseeländer, alternativ 250 g Blattspinat, 1 kleine Zwiebel(n), 1 Zehe/n Knoblauch, 1 TL Öl, natives Kokosöl, 6 EL Kokosmilch, etwas Muskat, frisch gerieben, etwas Salz und Pfeffer frisch aus der Mühle zum Würzen, 220 g Kartoffel(n), mehlig kochend, 1/2 Tasse Wasser, 8 EL Kokosmilch, etwas Muskat, frisch gemahlen, Salz und Pfeffer, 1 Tomate(n), als Beilage, etwas Kräutersalz

## Zubereitung:

1. Blätter von den Stielen beim 2 entfernen und gründlich waschen. In einer Salatschleuder trocknen und in kleinere Streifen/Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschmoren, die Kokosmilch und den Spinat dazugeben und bei geringer Hitze garen. Ca. 8 - 10 Minuten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in etwas Wasser gar kochen. Das dauert auch ca. 9-10 Minuten. Dann die Kokosmilch dazugeben und stampfen, mit Salz und etwas Muskatnuss würzen. Sollte die Masse noch zu fest sein, weitere Kokosmilch dazugeben.
4. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden und auf den Tellerrand geben und mit etwas Kräutersalz bestreuen und den Spinat und den Kartoffelstampf dazugeben.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch).  
Guten Appetit

