BLATTSPINAT GEDÄMPFT

Zutaten:

- 500 gr Blattspinat TK
- 30 gr Kochbutter
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Sardelle, durchgepresst
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat
- 1/2 dl Rindsbouillon (1 Teel konzentrierte Rindsbouillon mit Wasser angerührt)

Zubereitung:

Den Blattspinat über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die feingehackte Zwiebel, Knoblauch und Sardelle in Kochbutter rasch dünsten. Den Spinat beifügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Mit Rindsbouillon ablöschen. Das Ganze ungedeckt 15 - 20 Minuten, unter öfterem Rühren mit einer Fleischgabel, dünsten.