



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Müttevazi Lezzetler® Kochrezepte

Spinatwurzeln in der Kasserolle

Ispanak Kökü Kuşhane



1 kg Spinatstiel und -strunk
½ kg klein gewürfeltes Hühnerfleisch
2 mittel grosse Zwiebel
1 Teeglas Öl
1 ½ KL Salz
Für die Marinade:
1 Teeglas Milch
1 Ei
1 EL Mehl

- # Den Spinat von seinen Stielen und Fransen säubern und waschen. Die Stiele zwei fingerbreit zuschneiden.
- # Den klein gewürfelten Zwiebel in Öl dünsten. Sobald die Zwiebel weich gedünstet sind klein gewürfeltes Hühnerfleisch hinzugeben.
- # Nachdem das Hühnerfleisch in eigenem Saft gedünstet wurde die Stiele des Spinats hinzugeben und 10 Minuten ohne Deckel dünsten und anschliessend Salz und ein Glas Wasser einfüllen.
- # Den Deckel des Topfes schliessen und den Herd auf die niedrige Heizstufe stellen und weitere 15-20 Minuten kochen.
- # Währenddessen die Marinade aus Milch, Ei und Mehl schlagen.
- # Aus dem Topf 2-3 Löffel in die Marinade einfüllen und gut vermischen.
- # Die Marinade in die Spinatstiel auf einmal eingiessen und ein paar Minuten kochen und vom Herd nehmen.
- # Heiss servieren.

Tipp: Spinatwurzeln in der Kasserolle ist ein altes Rezept der Mutter der Autorin.