



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

Spinat mit Reis

Pirinçli Ispanak



1 kg Spinat
2 mittel grosse Zwiebel
4 EL Reis
7 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 ½ Teeglas Wasser
1 KL Salz

Spinat säubern, waschen, abtropfen und zuschneiden. Die Zwiebel klein zuschneiden. Reis waschen und abtropfen lassen.

Als erstes die Zwiebel in den Topf einlegen, dann den Spinat auf die Zwiebel legen und als letztes den Reis auf den Spinat füllen.

Auf diese Zutaten die Mischung aus Öl, Wasser, Tomatenmark und Salz giessen und ohne es umzurühren den Deckel schliessen.

Bei mittlerer Stufe 15 Minuten köcheln lassen und danach umrühren und weitere 10 Minuten bei niedriger Stufe kochen und danach vom Herd nehmen.

Heiss oder lauwarm servieren.

Tipp: Es wird nicht empfohlen den Spinat separat zu kochen und danach zu verwenden, denn ansonsten gehen die Nährstoffe verloren.