**Gedünsteter Blattspinat mit Pinienkerne Schritt für Schritt**

Zutaten:

Blattspinat, Butter, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Baumnussöl und Pinienkerne.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Blattspinat in Siedendes Salzwasser geben. | Ganz kurz sieden lassen, so dass er an Volumen verliert. | Im Eiswasser abkühlen und dann abschütten. | Den Spinat gut auspressen.  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pinienkerne im Baumnussöl goldgelb Rösten. | Schalotten und Knoblauch im Butter dünsten. | Spinat beigeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. | Blattspinat anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. |