

## Rahmspinat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (300g) Tiefkühlspinat  
1/4 T Sojamilch  
1 Knoblauchzehe (optional)  
1 EL Margarine  
1 Msp Muskat  
Salz

- Spinat in einen Topf geben, erhitzen.
- Ggf. Knoblauchzehe schälen und feinhacken, dazugeben.
- Margarine zugeben.
- Mit Muskat und Salz würzen.
- Im geschlossenen Topf bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Sojamilch zugeben, aufkochen lassen.
- Nach Wunsch pürieren.



**Tipp:** Statt Tiefkühlspinat kann auch frischer Spinat (500g) verwendet werden, dann nur 5 Minuten köcheln.

**Paßt zu:** Brat-, Salz- oder Pellkartoffeln, Nudeln, Reis usw.