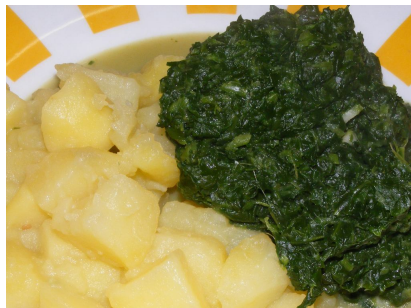


Rahmspinat

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.