

Spinatsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200g frischer Blattspinat
2-3 EL Margarine
1 T Sojamilch
1/2 T Wasser
1 Zehe Knoblauch
3 EL Hefeflocken
2 EL Mehl
1 EL Zitronensaft
1 gestr. TL Stärke
Salz
Muskat
Pfeffer

- Spinat waschen und trockenschleudern, in Streifen schneiden.
- Margarine zerlassen, Spinat mit etwas Salz darin unter Rühren 2 Minuten andünsten.
- Mit Mehl bestäuben, verrühren, Sojamilch zugeben.
- Knoblauch schälen, pressen oder kleinschneiden, mit den Hefeflocken und dem Zitronensaft zugeben.
- Stärke mit dem Wasser anrühren, dazugeben, unter Rühren aufkochen lassen.
- Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Paßt zu: Pasta.

Variante: Sauce pürieren.