

Blattspinat mit Steinpilzen und Parmesan

Gesund, schmackhaft und einfach zuzubereiten: Das Rezept für Blattspinat mit Steinpilzen und Parmesan eignet sich ideal für ein leichtes Mittagessen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

800 g	Blattspinat
600 g	Steinpilze
3 EL	Butter (für den Spinat)
100 g	Zwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Butter (für die Pilze)
20 g	Petersilie
2 EL	Parmesan
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Ein deftiges, aber vegetarisches Gericht ist der **Blattspinat mit Steinpilzen und Parmesan**, die am besten aus dem eigenen Waldgebiet schmecken.
2. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und zerkleinern, in der Pfanne anrösten.
3. Den frischen, jungen Blattspinat in die Pfanne geben und einige Minuten dünsten. Abschließend pfeffern und salzen.
4. In der Zwischenzeit die Steinpilze gründlich putzen und blättrig schneiden. Eine zweite Pfanne mit Butter erhitzen und die Steinpilze darin anrösten. Petersilie hacken und mit Salz zu den Pilzen geben.

5. Den Blattspinat mit gebratenen Steinpilzen garnieren. Parmesan frisch darüber reiben.

Tipp

Wer Spinatrezepte liebt, wird auch von dem Blattspinat mit Steinpilzen und Parmesan begeistert sein. Man kann es auch mit anderen Pilzen zubereiten, zum Beispiel Champignons oder Pfifferlingen.