Gebratener Spinat

Der gebratene Spinat ist in wenigen Minuten fertig. Das Rezept lässt sich mit weiteren Zutaten verfeinern, zum Beispiel Speck und Zwiebeln.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

500 g	Blattspinat
3 TL	Öl
2 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker

Zubereitung

1. Eine äußerst frische, vegetarische Speise ist der **gebratene Spinat**. Zu Beginn den Blattspinat waschen und trocknen. Einen Wok (Pfanne) auf dem Herd platzieren und mit etwas Öl versetzen.

2. Das Öl zum Rauchen bringen und erst dann den frischen Spinat darin garen, bis kurz vor dem Garpunkt. Sojasauce und Zucker hinzugeben und verrühren. Den Rest des Öls hinzufügen.

Tipp

Ein gebratener Spinat ist eine gesunde Beilage zu Fleisch und Fisch.