



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Blattspinat in Kokossahne mit Süßkartoffeln und Basmati Reis



Zutaten

- + 150g gerä800 gr. Blattspinat
- + 1 große Süßkartoffel
- + 1 Zwiebel
- + 200 ml Kokossahne
- + 100 g Basmatireis
- + Salz, Pfeffer, Ingwer



Bilder: Franz Nagler,
DZKJR

Zubereitung:

- + Den Spinat waschen und putzen.
- + Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden und anschließend in Wasser für 5 Minuten blanchieren.
- + Den Basmatireis waschen und 1 zu 1 in Salzwasser garen.
- + Die Zwiebel wird nun in kleine Würfel geschnitten und in einem Topf angedünstet, dann den Spinat dazu gegeben.
- + Nun geben wir die Süßkartoffel dazu und dünsten sie für ein paar Minuten mit.
- + Nun kommt die Kokossahne zum Spinat und wird auf kleiner Hitze so lange gekocht bis sie sämig ist.