
Spinat

Frischer Spinat überzeugt mit zarten, dunkelgrünen Blättern und seinem milden, leicht nussigen Geschmack. Er ist vielseitig einsetzbar: Roh sorgt er im Salat oder Smoothie für Frische, gegart passt er perfekt als würzige Beilage oder in viele herzhaftere Gerichte.



So lagert ihr Spinat richtig:

- 1–2 Tage im feuchten Gemüsenetz im Kühlschrank ist okay.
- Für längere Lagerung den gekühlten Spinat in eine luftdichte Tüte oder Box im Kühlschrank aufbewahren.
- Wichtig: Vor dem Verpacken gut im Kühlschrank runter kühlen, damit sich im Behälter kein Kondenswasser bildet.

Ideen für die Küche:

- **Roh im Salat:** z. B. zusammen mit Feta und Nüssen
- **Im Smoothie:** Spinat kombiniert mit Banane, Joghurt und einem Spritzer Zitrone für einen frischen Start in den Tag.
- **Gedünstet als Beilage:** kurz in Butter oder Olivenöl mit etwas Knoblauch schwenken.
- **Im Omelett oder in Quiche:** Spinat gibt dem Gericht eine herrliche Frische und Farbe.
- **Als cremige Spinatsoße zu Pasta:** Spinat mit etwas Sahne oder Frischkäse und Gewürzen zu einer köstlichen Pasta Sauce verarbeiten.