

# Bio Blattspinat „Natur“

  
Zur Artikelliste \*

Gern gegessen in:



Kitas



Schulen



Universitäten



Betriebs-  
kantinen



Senioren-  
einrichtungen

Rezeptur-Nummer im Menü-Manager MM20645

Zutaten für 10 Personen:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
	Pflanzenöl	690935	50 ml
Bio	Zwiebeln	496605	100 g
Bio	Knoblauchpüree	598264	5 g
Bio	Blattspinat	496506	1,5 kg
	Salz nach Bedarf	70157	10 g
Bio	Muskat	215497	3 g
Bio	Pfeffer	586772	2 g

Zubereitung:

1. Den Blattspinat gründlich waschen. Von den Stielen befreien
2. Zwiebel fein würfeln.
3. Mit Pflanzenöl in der Pfanne anbraten
4. Spinat dazugeben und mit Knoblauchpüree, Muskat, Pfeffer und Salz würzen.
5. Eins bis zwei Minuten dünsten lassen.

\* Nur national verfügbare Artikel.