



Spinat mit Hackfleisch und Joghurt

1 kg frischer Spinat, 4 mittelgroße Zwiebeln, 80 g Butter, 400 g Hackfleisch, 250 g Reis, 400 g Naturjoghurt, Salz & Pfeffer, Paprikapulver

Spinat waschen, grob schneiden und 5 min in Salzwasser kochen. Aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Nun das Hackfleisch zugeben und für ca. 10 min krümelig anbraten. Den grob gehackten Spinat unterrühren, würzen und noch etwas garen lassen. Dazu gekochten Reis und Joghurt servieren. (Zubereitungszeit ca. 25 min)

Je nach Aussattermin unterscheidet man zwischen dem zarten Frühlings- und Sommerspinat (Ernte von März bis Mai), der auch als Salat gegessen werden kann, und dem kräftigeren, langstieligen Herbst- und Winterspinat (Ernte von September bis November), der immer gekocht wird. Maschinengeernteter Spinat kommt mit Wurzeln in den Handel (Wurzelspinat), der teurere, handgeerntete ohne (Blattspinat), was jedoch keinen Einfluss auf die Qualität hat. Ein Großteil der Spinaternte wird von der Lebensmittelindustrie tiefgekühlt in den Handel gebracht. Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen (β -Carotin, auch Pro-Vitamin A genannt, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C) und Eiweiß. Er besitzt zwar innerhalb der Gemüsearten einen hohen Gehalt an Eisen (3,5 Milligramm in 100 Gramm frischem Spinat), den bis heute noch gelegentlich behaupteten, außergewöhnlich hohen Eisenanteil besitzt Spinat jedoch nicht.