

Rezept (für 2-3 Personen)

Spinat

Als Grundlage dient ein Paket (450g) Tiefkühl-Spinat (siehe Foto „[Blick in die Küche](#)“), der in die kochende Soße gegeben wird.

1. Herstellen der Soße:

20-25g Butter	Siehe Rezept Mehlschwitze zubereiten . Dabei zunächst die Zwiebelwürfel in der Butter glasig anbraten. Die Soße 1 min kochen lassen [nicht 5 Minuten, wie im Mehlschwitzen-Rezept angegeben, da die Soße ja nach dem Auftauen des Spinats noch weiter gekocht wird]
1 mittelgroße Zwiebel, kleingewürfelt	
2 gestrichene EL Mehl	
200 ml Milch	
Salz, Pfeffer	
½ gestr. TL gekörnte Brühe	
1 Spritzer Zitrone	
1 Prise geriebene Muskatnuß (Reiben z.B. mit der T-M-Reibe)	
Anmerkung zur Konsistenz der Mehlschwitze:	Das Rezept der Soße ist so konstruiert, daß die Soße relativ dickflüssig ist. Das liegt daran, daß in dem gefrorenen Spinat, der in die Soße reinkommt, noch etwas Flüssigkeit ist.

2. Spinat hineingeben:

1 Packung (450g) TK-Spinat	In die Soße geben und unter Rühren bei großer Hitze in der Soße auftauen.
Nach dem Auftauen	5 min bei kleiner Flamme kochen (mit Deckel). Dabei gelegentlich umrühren.
Abschmecken und evtl. mit Salz, gekörnter Brühe, Zitronensaft nachwürzen.	