

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, den 18.10.2022

Spinat mit Erdnussbutter und Reis

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Reis

250 g Langkornreis
2 Pimentkörner
etwas Salz

Für den Spinat

800 g Blattspinat
etwas Salz
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
250 g Tomaten aus der Dose
einige Chiliflocken
2 EL Erdnüsse, geschält, ungeröstet
200 g Erdnussbutter
1 Bund Schnittlauch oder
4 Stiele Koriander



Zubereitung

1. **Den Reis** mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Pimentkörner mit einem Messer andrücken. Reis in Salzwasser mit Piment nach Packungsanleitung ca. 15-20 Minuten garen.
2. **Blattspinat** putzen und in Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abbrausen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschließend gut ausdrücken und grob hacken.
3. Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig bis hellbraun andünsten.
5. Tomaten zugeben und etwa 10 Minuten sämig einköcheln lassen (bevor der Spinat zugegeben wird).
6. Wenn die Tomatensoße sämig ist, Spinat zugeben und erwärmen. Mit Salz und Chiliflocken würzen.
7. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und grob hacken.
8. Erdnussbutter unterrühren und erneut abschmecken. Erdnüsse ebenfalls untermischen.
9. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
10. **Reis** evtl. abgießen. Spinat mit Schnittlauch bestreuen. Spinat mit dem Reis anrichten und servieren.

Tipp: Es können natürlich auch geröstete und gesalzenen Erdnüsse verwendet werden, dann entfällt das Rösten in der Pfanne