

Wiesenblattspinat

(4 Personen)

Zutaten:

Spinat, Brennesselblätter, Bärenklau

Zwiebel u. Knoblauch

Butter od. Öl

Gemüsebrühe

Pfeffer u. Muskat

Zubereitung

Zwiebel in Fett anschwitzen, Knoblauch zugeben und kurz mitrösten

Blattmaterial dazugeben

Mit Brühe und Pfeffer gar dämpfen, hernach mit Muskat abschmecken