

Spinat - Boranie

Boranie esfanadsch

Zutaten

1250 g Blattspinat

2 1/2 Zwiebel(n)

5 EL Olivenöl

5 TL Kurkuma

250 ml Wasser

7 1/2 Knoblauchzehe(n)

1125 g Joghurt (Vollmilch)

125 g saure Sahne

Salz

Pfeffer, weißer

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Den Blattspinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Spinatblätter in ein Zentimeter breite Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Kurkuma dazugeben und eine halbe Minute mitbraten. Den Spinat dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. fünf Minuten dünsten lassen, bis der Spinat weich ist. Zum Abtropfen in ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Den Knoblauch pellen und durch die Presse drücken. Mit dem Joghurt und der sauren Sahne verrühren. Den Spinat unter den Joghurt heben. Salzen, pfeffern und servieren.