

## Köstlich, zart: Spinat

### Blattspinat

Sattgrünes Blattgemüse – vielseitig einsetzbar und daher in der österreichischen wie internationalen Küche sehr beliebt.



### Babyspinat

Die Miniaturausgabe des grünen Frühjahrsboten eignet sich aufgrund der feinen, zarten Blätter wunderbar als Salat.



### Babyspinat rot

Perfekte optische Ergänzung zu seinem grünen Bruder – für einen Salat mit wunderschönen, farblichen Akzenten.



### Gut zu wissen über Spinat:

Frischer Spinat verliert rasch seine wertvollen Inhaltsstoffe. Er sollte daher nicht lange gelagert, sondern möglichst schnell zubereitet werden.

**Tipp:** Wenn man Spinat nicht gleich verarbeiten kann, empfiehlt es sich, ihn einzufrieren und nach dem Auftauen für Füllungen, Aufläufe oder Strudel zu verwenden.

# Spinat

Geschmack in vielen Variationen!



Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.  
Dresdner Str. 68a, 1200 Wien  
Tel.: 01/331 51-0, Fax: 01/331 51-498  
[www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)



FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION  
UND MITTELN DER AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GESMBH.

#### IMPRESSUM

© 2014 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.  
Medieninhaber und Herausgeber: Agrarmarkt  
Austria Marketing GesmbH.,  
Dresdnerstraße 68a, 1200 Wien  
Gesamtkoordination: A&V Werbeagentur  
Die Verwendung der Texte und Bilder, auch  
auszugsweise, ist ohne Zustimmung des  
Herstellers urheberrechtswidrig und strafbar.  
Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzung  
und für die Verbreitung mit elektronischen Systemen.



Das AMA-Gütesiegel garantiert:

- ✓ Ausgezeichnete QUALITÄT
- ✓ Nachvollziehbare HERKUNFT
- ✓ Unabhängige KONTROLLE



Ob roh als Salat, in der Lasagne oder auf der Pizza – Spinat weiß sich in der modernen Küche gekonnt in Szene zu setzen. Eine bloße Beilage ist er schon lange nicht mehr, wenngleich er vielen Fisch- und Fleischgerichten überhaupt erst zu ihrer Raffinesse verhilft. Und das Beste? Spinat kann man das ganze Jahr über genießen, insbesondere natürlich im Frühsommer, wenn seine Blätter besonders zart sind.



### Spinatgnocchi mit Mandelbutterfond

Spinat fest auspressen. Dann Erdäpfel passieren und mit den restlichen Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten, aus dem man 1 cm dünne Rollen formt. Davon 2 cm lange Stücke abschneiden und in siedendem Salzwasser 5 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und im Sieb abtropfen lassen. Die Zutaten für den Fond in einem Topf verrühren und cremig kochen. Gnocchi darin schwenken, nach Gusto mit Parmesan servieren.

100 g Spinat  
300 g gekochte Erdäpfel (mehlig)  
1 Ei, 1 Eidotter  
100 g griffiges Mehl  
40 g flüssige Butter  
Salz, Muskat

Für den Mandelbutterfond:  
50 g Butter  
40 g gehackte, geröstete Mandeln  
40 ml Gemüsefond



### Gefüllte Poulardenbrust mit Spinat und Erbsen

Das Fleisch flach klopfen und würzen. Die starken Kohlrippen wegschneiden, auf die Poulardenbrüste legen. Das Fleisch zu einer Roulade rollen. Alufolie mit Butter bestreichen und die Roulade darin einrollen. In einen Topf mit kochendem Wasser einlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Butter und fein geschnittene Zwiebel kurz anschwitzen. Anschließend Blattspinat, Obers und Erbsen dazugeben. Alles sämig einkochen und würzen.

4 Stk. Poulardenbrüste ausgelöst  
2 Kohlblätter blanchiert  
Salz, Pfeffer  
800 g Blattspinat  
100 g Erbsen tiefgekühlt  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Butter  
1/8l Schlagobers  
Butter zum Bestreichen  
Alufolie

Genießen Sie köstliche Spinatgerichte, um leicht und unbeschwert nach der Zauberformel „Obst und Gemüse 5 x am Tag“ zu leben.

Mag. Karin Silberbauer  
Marketing Management  
Obst, Gemüse, Erdäpfel

