

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



In diesem Guide zeige ich dir, was du aus frischem Spinat zaubern kannst und verrate dir, was hinter dem grünen Gemüse steckt.

Was ist eigentlich Spinat?

Fangen wir vorne an: Das grüne Gemüse gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen, genau wie Rübe, Amaranth und Quinoa. Der Name lässt sich auf seine dornigen Früchte zurückführen: „Dorn“ heißt im Lateinischen „spina“, im Persischen „ispanakh“. Da ist "Spinat" nicht weit entfernt. Vermutlich stammt er aus Südwestasien. Ab der Antike wurde er erst im Mittelmeerraum kultiviert und verbreitete sich von dort über den gesamten Globus.

Welche Sorten gibt es?



Großblättriger (oben links), Wurzelspinat (oben rechts), herkömmlicher Matador-Spinat (unten links) und Babyspinat (unten rechts) sind die häufigsten Sorten auf dem Markt.

Spinat gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen - über **50 Kultursorten** existieren heute. Du wirst vor allem sogenannten **Großblättrigen**, **Babyspinat**, "**Reddy**" Spinat mit roten Stielen und Blattadern und **Wurzelspinat** auf dem Markt oder im Supermarkt finden, der als ganze Pflanze direkt über dem Boden abgeschnitten wird und im

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Sahne
2 Esslöffel Butter
1 Prise(n) Muskat
Salz, Pfeffer

Von Popeye bis Blubb: Spinat begleitet mich seit meiner Kindheit treu durchs Leben. Und je älter ich werde, desto mehr entdecke ich seine Vielseitigkeit. Es fing natürlich mit der pürierten Tiefkühlrahmvariante an. Als ich dann schon ein „großes“ Mädchen war, durfte es nur noch Rahm-Blattspinat sein. Rohen Salat aus Babyspinat habe ich dann später in den USA entdeckt, wo man ihn in fast jedem Restaurant mit einfachem Dressing, Nüssen und Beeren oder Äpfeln serviert bekommt: Lecker!

Das grüne Gemüse ist unglaublich vielseitig, egal ob roh, gedünstet oder im Teig verarbeitet. Über den einfachen TK-Blattspinat habe auch ich mich erst langsam an die frische Version herangewagt – und seitdem nicht bereut.

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu

Kühlschrank länger frisch bleibt.

Wann hat Spinat Saison?

Spinat wird ganzjährig kultiviert und verkauft. Dabei unterscheidet man grundsätzlich den **feinen, zarten Frühlings- und Sommerspinat** (März bis Mai), der sich gut für Salate eignet, vom **kräftigeren Herbst- und Winterspinat** (September bis November).

Was hat er in sich? Die Nährwerte

Spinat steckt voller guter Dinge: **Vitamin A, Vitamin C, Folsäure, Magnesium** und – wer hätte das gedacht – **Betacarotin**. Es soll krebsvorbeugend wirken und die Abwehrkräfte stärken. Außerdem ist Spinat ein absolut diätfreundliches Gemüse: 100 Gramm frischer Spinat haben nur etwa **20 kcal**.

Wie in Rhabarber ist auch in Spinat viel **Oxalsäure** enthalten, die die Eisenaufnahme verhindern und Calcium entziehen kann. Den Gehalt kannst du stark verringern, wenn du den Spinat **blanchierst**. So wird die meiste Oxalsäure bereits ausgewaschen.



Spinat-Lachs-Lasagne

Warum macht Spinat meine Zähne stumpf?

Das Stumpfe-Zähne-Gefühl kommt von der Verbindung von im Spinat enthaltener Oxalsäure und Calcium, dem **Calciumoxalat**. Die Zahnoberfläche weicht auf und fühlt sich deshalb pelzig an. Jetzt hilft ausnahmsweise nicht Zähne putzen, sondern **Zucker**. Mit ihm kannst du die Säure hemmen.

Um dem stumpfen Gefühl vorzubeugen, hilft auch hier

wieder, den Spinat zu **blanchieren**.

Hartnäckige Mythen und Legenden

Spinat ist ein Eisen-Superfood!

Viele Menschen leiden unter Eisenmangel. Spinat wird daran leider nichts ändern. Denn der Volksglaube, dass Spinat einer der besten Eisenlieferanten unter den Gemüsen sei, ist leider ein hartnäckiges Märchen. Man geht davon aus, dass der Irrglaube schon über 100 Jahre alt ist: Der Wissenschaftler Gustav von Bunge wies damals 35 mg Eisen in 100 g getrocknetem Spinat nach. Männer brauchen täglich etwa 10 bis 15 mg, Frauen sogar bis zu 30 mg Eisen, der getrocknete Spinat wäre also tatsächlich ein Eisen-Superfood.

Dieser Wert wurde allerdings einfach auf frischen Spinat übertragen. Verhängnisvoll: Denn der hohe Wasseranteil in frischem Spinat verwässert das Ergebnis ums Zehnfache. Mit etwa **3,5 mg pro 100 g frischem Spinat** schneidet das Gemüse dennoch nicht schlecht ab. Bessere Eisenlieferanten sind allerdings rotes Fleisch, rote Beete, Hülsenfrüchte, Pilze und Vollkornmehl.

Spinat macht stark!

Schon Popeye wusste, dass Spinat ihm ungeheure Kräfte verleiht - und hat damit sogar ein kleines Bisschen Recht! Tatsächlich haben schwedische Forscher 2012 entdeckt, dass Mäuse, die regelmäßig das im Spinat enthaltene Nitrat verzehrten, stärkere Muskeln aufgebaut haben.

Das Salz beeinflusst allerdings nur die sogenannten Fast-Twitch-Muskelfasern, die du brauchst, wenn du dich besonders anstrengst. Die Forscher vermuten, dass das Nitrat die Konzentration bestimmter Proteine in den Muskeln erhöht, die wiederum den Kalziumgehalt steigern, der wiederum die Muskelfasern stärkt.

Alles klar soweit? Im Verhältnis zu den Mäusen müsste ein Mensch etwa **täglich 200 bis 250 g Spinat** essen und viel Sport treiben, um einen ähnlichen Effekt zu erzielen.

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu



Spinatsalat mit karamellisiertem Bacon

Den kann man doch nicht mehr aufwärmen!

Doch, das kann man. Wie jedes Blattgemüse enthält Spinat **Nitrat**, das zum Pflanzenwachstum benötigt wird. Wird Spinat falsch gelagert oder aufgewärmt entsteht aus dem Nitrat das schädliche **Nitrit**. Erwachsene brauchen sich keine Sorgen machen. Kindern und vor allem Säuglingen sollte man aufgewärmten Spinat aber lieber nicht servieren, sie reagieren empfindlich auf Nitrit, der den Sauerstofftransport im Blut behindern kann.

Neue Studien haben übrigens ergeben, das Nitrat die Blutgefäße erweitern und **den Blutdruck senken** kann. Außerdem soll er sich **positiv auf den Blutzuckerspiegel** auswirken.

Den Nitritgehalt kann man übrigens durch das vorherige Blanchieren reduzieren, der einen Teil des Nitrats ausspült.

Worauf du beim Einkauf achten solltest

Frischen Spinat erkennst du daran, dass die Schnittenden noch nicht angetrocknet und braun verfärbt sind. Außerdem sollten die Blätter nicht vor lauter Feuchtigkeit an der Verpackung kleben. Achte auch darauf, dass keine gammeligem Blätter in der Verpackung sind. Du bekommst Spinat außerdem gut auf jedem Wochenmarkt. Dort können dich die Verkäufer besser beraten, welche Sorte sich für welches Gericht eignet.

Was ist besser: frischer oder TK-Spinat?

Manchmal ist es einfacher, TK-Spinat aufzutauen statt frischen zu verwenden. Kein Waschen, Stiele entfernen

oder Vorblanchieren - das ist für die schnelle Lösung schon ok. Wenn du aber selbst blanchierten Spinat in den Händen hältst, wirst du sofort fühlen, dass sich die frische Variante praller anfühlt. Dagegen wirkt aufgetauter TK-Spinat oft ein wenig schlapp und zerknittert.

Wie kommt der Spinat in die Gefriertruhe?

Spinat wird direkt nach der Ernte blanchiert und schockgefroren, deshalb hat er noch die meisten Vitamine und Nährstoffe. Du bekommst TK-Spinat in gefrorenen Klumpen oder gefroren, aber streufähig.

Bei der letzten Untersuchung von Stiftung Warentest erreichten übrigens nur 4 von 17 Produkten die Note "sehr gut", 3 davon waren Bioerzeugnisse. Sie enthielten generell die wenigsten Schadstoffe.

Wie viel Spinat brauche ich wirklich?

Spinat fällt extrem zusammen, schreck daher nicht vor den großen Beuteln zurück. Ich empfehle **als Beilage 150 Gramm pro Person**. Als Hauptgericht oder als Hauptbeilage wie beim klassischen Spinat mit Kartoffeln und Spiegelei dürfen es schon mal **300 bis 500 Gramm pro Person** sein.

Wenn du **Tiefkühlspinat** verwendest, nimm **grundsätzlich die doppelte Menge**. Wenn er erstmal aufgetaut und ausgedrückt ist, bleibt nicht mehr viel übrig!

Warum kaufen? So pflanzt du Spinat auf deinem Balkon

Du willst deinen Balkon nicht mehr nur als hübsches Accessoire nutzen? Spinat eignet sich hervorragend als **Balkongemüse**, denn er ist **äußerst pflegeleicht und wächst schnell**. Außerdem werden die wenigsten Schnecken den Weg auf deinen Balkon finden.

Das ist bei der Aussaat zu beachten

Mit der Aussaat kannst du bereits **ab Anfang März** beginnen und ab April ernten. Es empfiehlt sich, nochmal im August aus zu sähen, dann kannst du ab Oktober ernten und hast das ganze Jahr über frischen Spinat zuhause. Der Spinat sollte immer feucht, aber nie nass stehen. Wenn du ihn im Frühling aussäht, verhindert ein halbschattiger Standort, dass der Spinat "schießt" und sich lieber darum kümmert, eine Blüte zu bilden, statt Blätter. Ab August darf es dann ein sonnigerer Standort sein.

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu

So erntest du deinen Spinat - wieder und wieder und wieder

Nach etwa 8 Wochen kannst du den ersten Spinat ernten. Wenn du nicht sofort alle Blätter abpflückst und das Herz stehen lässt, wächst der Spinat nach und du kannst bis zu 5 Mal von einer Pflanze ernten.

6 Mal lecker: So bereitest du deinen Spinat zu



Das sorgfältige Waschen ist das A und O beim Spinat.

Spinat ist immer eine sandige Angelegenheit. Wenn du ihn nicht sorgfältig auswäscht, führt das mit Sicherheit zu Zähneknirschen. Du bist auf der sicheren Seite, wenn du den frischen Spinat erst von großen und ausgefransten Stielen befreist und anschließend in kleinen Portionen in einer großen Schüssel mit Wasser wäschst. Schwenke die Blätter dabei sorgfältig hin und her und lass sie einen kurzen Moment ruhen, damit die Sandkörner auf den Boden der Schüssel sinken können. Danach kannst du die Spinatblätter einfach mit den Fingern aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Pürieren



Besonders in Smoothies ist Spinat derzeit sehr beliebt.

Spinat kannst du super in Teig für Pasta, Pfannkuchen, Quiche oder herzhafte Muffins mogeln. Mit etwas Flüssigkeit kannst du ihn im rohen Zustand dazu einfach etwa 1 Minute mit dem Pürierstab pürieren. Gemüseenthusiasten und Fitnessfreunde stecken Spinat auch gern mit Obst und Nussmilch in Smoothies. Fülle dazu zuerst die Flüssigkeit und zuletzt die Spinatblätter in einen Standmixer und pürier deinen Smoothie etwa 1 Minute lang. Für ein Glas brauchst du etwa 2 Handvoll Spinat.

Blanchieren



Das Blanchieren ist die häufigste Garmethode für frischen Blattspinat.

In den meisten Rezepten wirst du Spinat zunächst blanchieren müssen. Du erhitzt einen großen Topf mit Salzwasser und hältst eine Schüssel mit Eiswasser parat.

Gib die gewaschenen Spinatblätter portionsweise ins

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu

kochende Wasser. Sobald das Spinatgrün nach **wenigen Sekunden** zu einem richtig knalligen Grün wird, kannst du die Blätter mit einer Schöpfkelle aus dem Topf holen und ins kalte Wasser geben.

Im Eiswasser wird der Garprozess sofort gestoppt und der Spinat behält seine schöne Farbe. Achte dabei darauf, dass das Wasser immer kalt genug bleibt und gib notfalls ein paar weitere Eiswürfel hinzu. Nimm den abgekühlten Spinat aus der Schüsse und lass ihn abtropfen. Du kannst den Spinat schon so essen. Oder weiterverarbeiten.

Dämpfen



Gedämpfter Spinat enthält noch die meisten Vitamine und Mineralstoffe.

Besonders schonend bereitest du Spinat gedämpft zu. Dazu benötigst du einen großen Topf und ein großes Sieb. Füll ca. 2 cm Wasser in den Topf und bring es zum Kochen. Gib den gewaschenen Spinat in das Sieb und leg den Deckel auf. Wende den Spinat zwischendurch mit einer Zange. Aber Vorsicht vor dem heißen Dampf: Verbrüh dich nicht! Mit dieser Methode gart Spinat fast doppelt so lang wie beim Blanchieren: Du brauchst für **250 g frischen Spinat 6 bis 7 Minuten**. Dafür bleiben mehr Vitamine und Mineralien im Spinat enthalten und gehen nicht ans Kochwasser verloren.

In der Pfanne



In der Pfanne hast du Spinat am schnellsten zubereitet.

Spinat lässt sich auch ruckzuck in der Pfanne zubereiten. Als einfache Beilage oder als Topping für Bruschetta kannst du einfach eine Knoblauchzehe in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Gib dann nach und nach etwa **500 g Spinatblätter** dazu und lass sie **etwa 1 Minute** zusammenfallen. Mit einem Spritzer Zitrone, einer Prise Muskatnuss oder Kräutern und Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist dein wunderbares Blitzgemüse fertig. Du kannst deinen Spinat auch roh in deine Pastasauce oder dein Curry geben und ihn so kurz vor Ende der Garzeit zusammenfallen lassen. Auch das dauert nur **etwa 1 Minute**.

Frittieren



Frittierte Spinatblätter als Topping sind der absolute Hingucker.

Als besonderes Highlight für deine Cremesuppe, deinen Salat oder deine Vorspeisenplatte kannst du als Deko

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu

besonders schöne Spinatblätter frittieren. Bring dazu einen Topf mit Frittierfett oder Öl auf Temperatur. Wenn du einen Holzspieß hinein hältst, sollten sich Bläschen bilden. Frittiere nur ein Blatt auf einmal und hebe es nach etwa **10 bis 20 Sekunden** wieder heraus und auf ein Küchenpapier. Vorsicht: Spinat enthält viel Wasser, deshalb wird es spritzen, wenn du ihn ins heiße Öl gibst. Der frittierte Spinat wird leicht durchsichtig sein und knusprig.

Gefrorenen Spinat zubereiten

Du kannst gefrorenen Spinat einfach bei Zimmertemperatur oder direkt in einem Topf bei niedriger Temperatur auftauen lassen. Empfohlen wird allerdings das schnellere Auftauen im Topf, um die Keimbildung zu minimieren. Du solltest den Spinat auf jeden Fall richtig ausdrücken, sonst verwässert dein Essen.

Grundrezept Rahmspinat

Herzlich Willkommen bei den Anonymen TK-Rah-Schredderspinat-Essern. Wenn es „Spinat“ gibt, ist damit in den meisten Haushalten (auch bei meiner Familie) eigentlich Rahmspinat gemeint. So ein Selbstläufer ist er. Wir alle haben irgendwann mal mit TK-Rahmspinat angefangen, aber mit diesem Rezept wirst du feststellen, wie viel schneller und leckerer du dir Rahmspinat zu Hause selbst machen kannst.

- 1 -

Blattspinat waschen und blanchieren, abtropfen lassen und leicht ausdrücken.



- 2 -

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einem Topf Butter zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.



- 3 -

Sahne dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



- 4 -

Blanchierten Spinat zur Sahnemischung geben, 5 Minuten kochen lassen und servieren.

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu



Wie kann ich meinen Spinat aufbewahren?

Frischer Spinat

Wenn du sichergehen willst, lagerst du Spinat **nicht länger als eine Woche** bei Raumtemperatur. Je nachdem, welchen Weg der Spinat schon hinter sich hat, machen die ersten Blätter schon nach wenigen Tagen schlapp. Am längsten hält er sich im Gemüsefach deines Kühlschranks.

Spinatgerichte solltest du abgedeckt im Kühlschrank lagern und **am nächsten Tag** verzehren.

TK-Spinat

Tiefkühlspinat hält sich **bis zu 24 Monate**. Es wird allerdings empfohlen, ihn innerhalb von 5 Monaten zuzubereiten, da er ab dann an Geschmack und Vitaminen verliert. Du kannst Spinat direkt nach dem Blanchieren auch selbst einfrieren. Dann hält er sich etwa 10 Monate.

Was passt zu Spinat?

Das geht immer: Rahmspinat, Salzkartoffeln und Spiegelei

Natürlich Kartoffeln und Spiegelei! Wenn du deinen Spinat aber doch mal anders kombinieren und zubereiten willst, empfehle ich dir Folgendes:

Gewürze

Würze den Spinat immer mit **Muskat**! Tatsächlich verträgt er sich aber auch blendend mit **Majoran** oder **Thymian**. Und **Knoblauch** geht natürlich auch immer.

Im Salat

Spinat schmeckt etwas kräftiger als einfacher Kopfsalat. Du kannst deshalb gut **würzigen Käse** oder **Bacon** und **saftiges Obst** wie **Äpfel**, **Mango** oder **Ananas** mit Babyspinat kombinieren. Auch **geröstete Walnüsse**, **Kürbis-** oder **Pinienkerne** mit ihrem leicht herben Aroma kommen gut zur Geltung im Spinatsalat.

In Gerichten

Spinat verträgt sich hervorragend in cremigen Gerichten mit **Sahne**, **Frischkäse** oder **Gorgonzola** – ein Klassiker. Als Beilage kannst du ihn natürlich zu allem reichen, besonders beliebt ist aber die Kombination mit Fisch in jeglicher Form – vor allem als Pastasauce.

Alternativen: Mach dein Leben bunter!

Wenn du deine Gäste mal überraschen willst, servier Mangold statt Spinat. Er schmeckt ähnlich, die Blattrippen und Stängel kommen aber in vielen verschiedenen Farben daher. Zubereiten lässt er sich gleich.

Knackig oder cremig? So bereitest du Spinat zu