

## NUR DIE BEILAGE, BITTE!



Wenn Sie diese drei Spinatbeilagen zubereiten, seien Sie gewarnt: Es könnte sein, dass Ihre Gäste das Hauptgericht links liegen lassen – so köstlich ist das Grün.

Es ist mir ein Rätsel, warum ausgerechnet Spinat zum Synonym für die Qualen all der Kinder geworden ist, die gegen ihren Willen mit Gemüse gefüttert werden. Mich musste niemand mit einem Versprechen von Popeye trösten, wenn die vielfach erprobte Kombination von Spinat, gerösteten Kartoffeln und einem Spiegelei auf den Tisch kam.

Ich hätte diese Mahlzeit auch verschlungen, wenn sie mich nicht zum Superhelden, sondern zum Bettnässer gemacht hätte. Einzige Abweichung: Der Spinat, den ich bekam, stammte nicht – wie bei Popeye – aus der Dose, sondern vom Markt, und er wurde auch nicht, wie der Cremespinat aus dem Tiefkühlregal, zu Mus verarbeitet, sondern durfte seine knackige, blättrige Struktur behalten, weil er nicht totgekocht, sondern mit Fingerspitzengefühl blanchiert wurde. Manchmal kam mein Spinat mit angeschwitzten Schalotten, manchmal mit einem Hauch von Knoblauch, meist aber nur glamourös als er selbst, begleitet von den besten Sekundanten: knusprigen Kartoffeln und einem schmelzenden Ei.

Seither bin ich darauf konditioniert, ausschliesslich frisch geernteten Spinat zu verarbeiten. Macht mehr Arbeit, klar, weil die Blätter sandig und nicht so stubenrein sind wie die, die man im Supermarkt abgepackt kauft. Die nehme ich nur zur Hand, wenn ich zwischendurch mal den Mjamm-Mjamm-Spinat nach einem kleinen, feinen Rezept von Fergus Henderson herstellen möchte: **Spinat mit Dijonsenf und Crème fraîche**.

Das Rezept für 2 Personen geht so: 1 grosse Tüte Spinat, gewaschen, ohne Stiele, mit 1 EL Butter in einem Topf zusammenfallen lassen (geht auch, wenn man 1 Packung auf-

getauten Tiefkühl-Blattspinat in der Butter erwärmt). Dann mit 1 EL Dijonsenf, 1 Handvoll geriebenem Pecorino oder Parmesan, 1 EL Crème fraîche, etwas Meersalz und schwarzem Pfeffer in die Küchenmaschine geben und zu Spinatcreme pürieren. Lauwarm essen, passt zu Fleisch, Fisch – oder auch zu Bratkartoffeln und einem Spiegelei, wenn man keine Experimente machen will. Doch ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie den Mjamm-Mjamm-Spinat mit dem grossen Löffel in sich hineinschaufeln werden und den Rest ganz vergessen.

Apropos Experimente: In Nigel Slaters neuem Buch «Greenfeast» entdeckte ich zwei Rezepte, die den Spinat interessant und klug inszenieren.

Das erste wurde sofort mein Favorit, weil es die Kartoffeln – die langjährige Dauerbeziehung des Spinats – interessant in den Vordergrund rückt: **Gebackene neue Kartoffeln mit Spinatsauce**

Für 2 Personen brauchen wir: 500 g neue Kartoffeln, 5 EL Olivenöl, 100 g junge Spinatblätter, 4 EL Mandelblättchen, 30 g Butter, 2 Zehen Knoblauch, in Scheiben geschnitten, 3 EL Parmesan, gerieben, 250 g Crème double, 1 Handvoll Erbsensprossen (falls erhältlich).

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln einzeln auf ein Schneidebrett legen und jeweils von oben in 2-Millimeter-Abständen einschneiden, beinahe bis zum Brett. Durch den so entstehenden Schuppeneffekt können sich die Kartoffeln beim Backen öffnen und halten dennoch zusammen.

Kartoffeln im Öl wenden und ca. 45 Minuten backen, bis sie leicht knusprig und walnussbraun sind. In der Zwischenzeit den Spinat waschen. Die noch feuchten Blätter in einen Topf legen und mit dicht verschlossenem Deckel bei mässiger Hitze ein paar Minuten garen, bis sie anfangen zusammenzufallen. Herausnehmen und unter fliessendem kaltem Wasser abschrecken. Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten. Auskippen, die Butter hineingeben und den Knoblauch goldbraun anrösten. Die Spinatblätter ausdrücken, grob hacken und mit dem geriebenen Parmesan, der Crème double und ein wenig Pfeffer und Salz in einen Topf geben. Vorsichtig aufwärmen.

Die Kartoffeln mit der Spinatsauce servieren. Mit Mandeln, Knoblauch und Erbsensprossen bestreuen.

Das zweite Rezept geht einen etwas deftigeren Weg, der am Schluss aber zu einem sehr eleganten, ein wenig kontroversen Gericht führt: **Kartoffeln, Spinat und Granatapfel**

Für 2 Personen brauchen wir: 300 g neue Kartoffeln, 2 EL Erdnussöl, 1–2 TL Currypulver, 3 EL Mayonnaise, 4 EL Sauerrahm, 50 g Spinatblätter, 3 Frühlingzwiebeln, ½ Granatapfel.

Kartoffeln in reichlich Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen. In einer kleinen Schüssel Öl, Currypulver und Mayonnaise vermischen, dann den Sauerrahm einrühren. Kartoffeln abgiessen und mit den Spinatblättern unter das Dressing ziehen. Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden, in den Salat geben und das Ganze auf Teller häufen. Samen aus dem Granatapfel lösen und darüberstreuen.

Popeye wäre dankbar für dieses Rezept.