

Spinat - Erdnusssoße mit Reis

für 4 Personen



- Zutaten:
- 600 g Blattspinat tiefgefroren oder frisch
 - 2 klein gewürfelte Zwiebeln
 - 2 gehäutete und gehackte Tomaten
 - 2-3 EL **Olivenöl Nativ Extra Weltparnter***
 - **Salz***
 - **Pfeffer***
 - 5 EL **Erdnusscreme Gepa***
 - 2 Tassen **Langkornreis, Hom Mali***

Zubereitung:

1. Den **frischen Spinat** waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden.
2. Spinat in etwas Salzwasser garen oder **TK-Spinat** auftauen.
3. Spinat durch ein Sieb abgießen und dabei die Gemüseflüssigkeit in einer Schüssel auffangen.
4. **Olivenöl** in einer tiefen Pfanne erhitzen und die **Zwiebeln** und **Tomaten** schmoren bis die Zwiebeln glasig sind.
5. **Erdnusscreme** dazugeben und nach und nach mit „Spinatwasser“ zu einer sämigen Masse verrühren. Für 5 Minuten weiter köcheln lassen.
6. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Reis nach Packungsangabe kochen und mit Spinat-Erdnusssoße servieren.

Lasst es euch schmecken – Karibuni chakula!