

Liebe Köch*innen,

Spinat - die grüne Pracht vom Baumannshofacker findet ihr diese Woche in eurer Ökokiste. Grünes Chlorophyll, reichlich pflanzliches Eiweiß und jede Menge weitere „Gesundheitsstoffe“ warten auf eure Zubereitung. Ergänzt mit der überaus gesunden Pastinake, mit reichlich an Kalium und Magnesium, habt ihr ein vollwertiges Gericht auf dem Tisch!

Viel Freude beim Zubereiten und einen guten Appetit wünscht Jutta Baumann



Zutaten:

- 500 g Pastinaken
- 500 g Spinat, grob geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1EL Olivenöl
- Kräutersalz, Pfeffer, Petersilie,
- etwas Muskat
- 125 ml Sahne
- 2 El Mascarpone
- 1 Ei
- 100 g Käse, gerieben

Zubereitung:

Pastinaken längs in breite Streifen und Stifte schneiden, im Sieb über Wasserdampf 4 Min. garen. Zwiebeln, Knoblauch in Öl anrösten, Spinat zugeben, kurz garen, mit Gewürze und Kräuter abschmecken. Sahne, Mascarpone, Ei und Käse verrühren. In eine gefettete Auflaufform die Hälfte des Spinats geben, mit Pastinaken bedecken, den restlichen Spinat darüber verteilen. Mit der Sahnemischung übergießen und ca. 20 Min bei 220°C im Backofen überbacken.