

Indischer Blattspinat

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.65

Nährwert pro Rezept

65 Kcal, 5 g Fett, 3 g KH

Zutaten

15 g Zwiebeln, gehackt

2 g Knoblauch, gehackt

5 g Butter

1 andünsten

80 g Blattspinat

1 cl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

1 g Indien Masala (RL Gewürz)

2 zugeben, kurz aufkochen