

# Rezeptidee für den August

## Thüringer Spinatgericht

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Spinat, frisch
- 100 g Speck, durchwachsen, geräuchert
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Weizenvollkornmehl, Type 1700
- 150 ml Schlagsahne
- Salz
- weißer Pfeffer
- edelsüßer Paprika
- 1/2 Bund Petersilie
- 250 ml Wasser

**Nährstoffe:** 310 kcal, 8 g Kohlenhydrate, 26 g Fett, 12 g Eiweiß

### Zubereitung:

Den Spinat gründlich waschen, verlesen und grob hacken. Speck würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Speck darin knusprig ausbraten.

Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Unter Rühren Sahne und 250 ml Wasser zugeben und gut durchkochen lassen. Spinat und Zwiebeln zufügen und 2 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Petersilie waschen, fein hacken und darüber streuen.

**Quelle Rezept:** <http://www.lecker.de/rezept/769905/Thueringer-Spinatgericht.html>



Gesund essen, besser leben.