

Rezepte aus dem Hessenpark



Spinatsalat

Für einen Spinatsalat die jungen Blättchen mit Stielen verwenden.

Für das Dressing Weißweinessig, Öl (Rapsöl oder Traubenkernöl), Honig und Senf vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ungefähre Mengen: je 6 Esslöffel Essig und Öl, je ½ Esslöffel Honig und Senf.

Den Spinat auf einem Teller anrichten, dazu passen noch Schalotten, Radieschen, Äpfel und/oder Erdbeeren in dünnen Scheiben. Das Dressing erst kurz vor dem Verzehr darüber geben.

Spinatomelett

1 altbackenes Brötchen einweichen, auspressen und zerpfücken. Ersatzweise Semmelbrösel verwenden.

300 g Blattspinat hacken.

75 g Käse reiben.

4 Eier verquirlen.

Alle Zutaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Omelett-Masse etwa 10 Minuten zugedeckt in einer Pfanne backen. Dann wenden und fertig backen.