

Spinat-Zwiebel-Ragout

für 4 Personen

Menge Zutaten

750g Spinat
 2 gestr.EL Speisestärke
 1/4l Gemüsebrühe
 300g Sahnejoghurt
 Je 250g Braune und rote
 Zwiebeln
 3 EL Öl

 Etwas Salz
 Je 2-3 TL Curry, Curcuma,
 Cayennepfeffer
 75g Cashewkerne

Zubereitung

Spinat putzen, abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
 Gemüsebrühe, Speisestärke und Joghurt glatt rühren.
 Zwiebeln abziehen und vierteln. In einem weiten Topf im Öl heiß anbraten. Die Joghurtmischung zufügen. Unter Rühren aufkochen.
 Mit Salz und den Gewürzen scharf abschmecken.
 Spinat portionsweise dazugeben und darin zusammenfallen lassen. Eventuell noch abschmecken.
 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und darüber streuen.

Beilagentipp: Reis