

## Bärlauch-Blattspinat-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen als Beilage:

1 Bund Bärlauch

1 kg frischer Blattspinat

1 EL Butter

50 g Speck, durchwachsen, leicht geräuchert

1 kleine Zwiebel

100 ml Gemüsefond

Salz

frisch geriebene Muskatnuss



### Zubereitung :

Bärlauch und Blattspinat werden gründlich gewaschen. Der Bärlauch mit dem Messer pro Blatt in drei Teile geschnitten, der Blattspinat in mundgerechte Stücke gerissen. Dann noch mal gewaschen und trocken geschleudert.

Die Zwiebel wird geschält und fein gewürfelt. Auch der Speck wird klein gewürfelt. Dann wird der Speck in der Butter bei geringer Hitze ausgebraten und die Zwiebelwürfel zugegeben. Wenn die Zwiebelwürfel hellgelb angeschwitzt sind, wird der Blattspinat und der Bärlauch zugegeben, mit Gemüsefond aufgegossen und kurz zusammen fallen lassen. Das Bärlauch-Blattspinat-Gemüse mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und zum Beispiel zu in Butter gebratener Limande servieren.

Guten Appetit wünscht euch Max der Kochbär.