

Rezepttipp für den Gründonnerstag: Spinat

es grünt so grün....

Osttirol steht für seine Traditionen, Bräuche und das SCHÖNE daran ist, dass sie auch noch gelebt werden. Vom Palmsonntag bis zum Osterfest, wo die Fastenzeit nach 40 Tagen endet, jagt ein Brauch den nächsten. Der „Palmesel“ wird gekürt, die Glocken „fliegen“ nach Rom, das Fleischfasten und am Ostersamstag nach der Auferstehung isst man endlich die leckere Osterjause. Am Gründonnerstag in der Karwoche gibt es schon seit meiner Kindheit ein traditionelles „grünes“ Essen: Spinat mit Spiegelei und Röstkartoffeln.

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten
- Gesamtzeit: 75 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

Zutaten für 4 Personen:

75 dag Kartoffeln
75 dag Blattspinat
4 Eier
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
etwas Chilli und Muskatnuss
2 Tomaten
Salz, Pfeffer
1 Schuss Sahne

Zubereitung Blattspinat:

Ich lasse den Blattspinat auftauen. Hier entscheide ich mich in dieser Jahreszeit für die gefrorene Variante, da in unseren Breiten das Gemüse noch nicht wächst. Eine Zwiebel wird klein geschnitten und angedünstet. Dann gebe ich den Blattspinat dazu und gieße mit ein wenig Gemüsebrühe auf.

Klein geschnittener Knoblauch, Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuss und ein wenig Pfefferoni unter die Masse geben.

Wer es nicht gerne pikant mag, lässt die Pfefferoni einfach weg. Deckel darauf und für ca. 10 Minuten dünsten lassen. In der Zwischenzeit schneide ich die Tomaten in kleine Würfel. Sobald der Spinat fertig ist, gebe ich die Tomatenwürfel und einen Schuss Sahne dazu und schon ist der Spinat fertig.

Zubereitung Röstkartoffel und Spiegelei:

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht. Ich mache das auf einem Sieb über Dampf – dadurch bleiben die ganzen Inhaltsstoffe erhalten. Anschließend werden die Kartoffeln geschält und geviertelt (hier kommt es auf die Größe der Kartoffeln an) Ich schneide sie nicht sehr groß, weil ich die braune Kruste und die sogenannten Röstaromen ganz besonders liebe.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Kartoffeln salzen und pfeffern und von allen Seiten braun anbraten. Wenn man Frühkartoffeln nimmt, kann man die Schale einfach nur gut abreiben und mitessen. Eine zweite Pfanne aufstellen, Butter warm werden lassen und das Spiegelei in der Pfanne braten.

Nun alle Zutaten auf ein Teller geben und genüsslich essen – Mahlzeit ☐

Tipp: Gerne kann man auch unter den Spinat Brennesseln geben – die ersten Triebe sind die kraftvollsten und sollen unsere leeren Vitaminspeicher wieder auffüllen. In diesem Falle blanchiere ich die Brennesseln, gebe sie unter den Blattspinat und püriere dann die ganze Masse ☐ Die Tomaten lasse ich weg. Würzen wie im Rezept.