

Arabischer Spinat by Laith Al-Deen

Zu Gast: Laith Al-Deen

Arabischer Spinat – eins von Laith Al-Deens Lieblingsgerichten. Das Rezept kommt ursprünglich aus dem Irak und ist eine von Laith adaptierte Version der Al-Deenschen Hausmannskost.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1 kg TK-Spinat (kein Rahm) oder frischer Spinat in doppelter Menge

600 g Hühnerbrustfilet oder Schenkel ohne Knochen

1 große Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1 großer Bund Dill

1 EL Bockshornklee, gemahlen

1-2 EL Noomi (Basra) oder andere getrocknete Limetten, gemahlen

1 Limette, ausgepresst

Salz, Pfeffer, Paprika

Öl und Wasser oder Hühnerfond für die Zubereitung

Zubereitung

1. Frischen Spinat waschen und blanchieren. Danach ausdrücken und kleinschneiden.
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und den Dill kleinhacken.
3. Das Fleisch scharf anbraten, bis es leicht Farbe bekommen hat. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Noch bevor es durchgegart ist, herausnehmen und beiseitestellen.
4. Jetzt die Zwiebel bei mittlerer Hitze bräunen und dann den Knoblauch kurz mitbraten.
5. Spinat, Dill und Bockshornklee hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten – nicht anbrennen lassen.
6. Dann mit gerade so viel Wasser oder Fond ablöschen, dass die Spinatmischung knapp bedeckt ist.
7. Ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und eventuell Flüssigkeit nachgießen.
8. Sobald der Spinat dunkler und die Konsistenz etwas sämiger geworden ist, mit Salz, Pfeffer und der getrockneten Limette würzen. Das Fleisch hinzufügen und nochmals 5 Minuten mitziehen und gar werden lassen.
9. Am besten nicht mehr kochen und zum Schluss noch mit Limettensaft abschmecken.
10. Dazu passen Reis oder Fladenbrot / Naan.