

# Blattspinat

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.65

Nährwert pro Rezept

65 Kcal, 5 g Fett, 3 g KH

---

## Zutaten

5 g Butter

15 g Zwiebeln, gehackt

3 g Raclette (RL Gewürz)

**1** andünsten

80 g Blattspinat

1 cl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

1 g Tonamat (RL Gewürz)

**2** zugeben, kurz aufkochen