



Spinat mit Kreuzkümmel und Muskatnuss

Zutaten für 2 Personen

200 -250 g Blattspinat, tiefgefroren, angetaut

1 EL Rapsöl

¼ TL Kreuzkümmel

½ Knoblauchzehe, ganz fein gehackt

Muskatnuss Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Rapsöl in eine Pfanne geben und den Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze braten, bis er sein Aroma abgibt. Knoblauch dazu geben und ca. 15 Sek. mit braten, bis er golden ist. Spinat dazu geben, alles gut mischen. Hitze reduzieren, Deckel auf die Pfanne legen und den Spinat gar kochen. Wenn nötig, etwas Wasser dazu giessen. Am Schluss Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Neben der Kalbsleber anrichten und sofort servieren.

Tipp: Die Muskatnuss enthält viele ätherische Öle in unterschiedlichen Konzentration, unter anderem Saffor und Myristizin, das Halluzinationen hervorrufen kann. Muskatnuss wird von jeher als Aphrodisiakum und Halluzinogen eingenommen. Kreuzkümmel ist das stärkste energiegebende Gewürz und hat gleichzeitig eine stark beruhigende Wirkung.