

Spinat – Cashew - Zitronen - Füllung



Zutaten (für ca. 40 Füllungen):

- 200g Spinat
- 200g Cashews
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronenschale (von einer unbehandelten Zitrone)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat, Kurkuma, Chili
- Raffiniertes Olivenöl (kein natives!!) – ansonsten Raps- / Sonnenblumenöl



- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
 - Den Knoblauch kann man auch mit der Knoblauchpresse dazugeben.
- Pflanzliches Öl in die Pfanne/Topf geben.
- Zwiebeln und Knoblauch im Öl anschwitzen.



- Frischen Spinat waschen und abtropfen lassen.
- Nach und nach Spinat in die Pfanne/Topf geben bis er zusammengefallen ist.
- Gelegentlich umrühren damit nichts anbrennt.



- Den Spinat mit Salz, Muskat, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili und Pfeffer würzen.



- Die Spinatmischung in einen Mixer/Zerkleinerer geben.
- Cashews und Zitronenschale hinzufügen.
- Die Zutaten zu einer homogenen Masse mixen.