

Spinat-Gorgonzola-Pfanne mit Walnüssen

Cremiger Spinat mit würzigem Gorgonzola und knackigen Walnüssen — schnell aus der Pfanne und vollgepackt mit gesunden Fetten.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Spinat-Gorgonzola-Pfanne mit Walnüssen

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Große Pfanne	Für Spinat und Gorgonzola
Schneidebrett / Messer	Für Zwiebel und Gorgonzola

🥘 Zutaten

Zutat	Menge
-------	-------

frischer Spinat	200 g
Gorgonzola	80 g
kleine Zwiebel	1 Stück
gehackte Walnüsse	2 EL
Butter	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Zwiebel fein hacken, Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten.
3. Spinat portionsweise hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen.
4. Gorgonzola in Stücke schneiden und unter den warmen Spinat rühren, bis er schmilzt.
5. Mit Walnüssen bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Tipps & Variationen

- Spinat gut trocknen, damit die Pfanne nicht zu wässrig wird.
- Für mehr Biss: Walnüsse kurz in der Pfanne rösten, bevor sie bestreut werden.
- Mit Frischkäse statt Gorgonzola milder machen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung" (Seite 27).