

## Liebe Köch\*innen,

es ist soweit! Der erste Egenhausener Spinat ist zum Verzehr frei gegeben! Kein Vergleich mit Supermarkt-Ware – würde die Erde nicht knirschen, würde ich ihn nicht mal waschen. Es erfüllt mich mit großer Freude, alle, für den Spinat beteiligten Menschen persönlich zu kennen, als auch den Acker auf dem er wächst. Da schmeckt es gleich viel besser!

Apropos besser: Besser vegan oder vegetarisch? Das ist ja gerade die große Frage hier am Hof: Milchersatzprodukte mitsamt Parmesan aus Mandeln, Frischkäse aus Soja und Pflanzendrink... Ich kann diese Frage nicht abschließend beantworten, weshalb ich das Rezept so gestaltet habe, dass man es selbst herausfinden kann. Es gelingt sowohl mit veganen Alternativen, als auch mit Milchprodukten.

Ein schönes einfaches Pfannengericht bestehend aus Gnocchi, getrockneten Tomaten, Knoblauch und dem magischen Spinat. Einfach zubereitet ohne viel Drumherum. Lecker!

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten

### Für 4 Personen

- 1 Packung Gnocchi 400 g
- 1 Packung getrocknete Tomaten 100 g
- 250 g Cherrystrauchtomaten
- 3 Zehen Knoblauch
- 500 g Spinat
- 100 ml (Pflanzen) Milch
- 100 g (pflanzlicher) Sauerrahm
- (veganer) Parmesan, nach Geschmack
- Olivenöl, Salz, evtl. Pfeffer

## Zubereitung

Zuerst Spinat waschen und in ganz grobe Streifen schneiden, Knoblauch schälen und hacken, Kirschtomaten waschen und halbieren. Getrocknete Tomaten in grobe Streifen schneiden. Gnocchi nach Packungsanweisung kochen (Kochwasser aufheben bzw. parallel zur Sauce am Herd machen). Knoblauch und getrocknete Tomaten in reichlich (!) Olivenöl anbraten, bis der Knoblauch ganz leicht röstig wird. Gegarte Gnocchi und etwa 150 ml Kochwasser hinzufügen und so lange einköcheln bis es sehr dick wird. Dann Sauerrahm, Milch, Tomaten und Spinat zugeben und unter rühren noch etwa 3 Minuten köcheln. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Schluss frisch Parmesan drüber reiben.