Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei /

# Spinat-Tomaten-Eintopf

Zugegeben – es gibt Gerichte, die um einiges attraktiver aussehen, als dieser Spinat-Tomaten-Matsch. Aber lecker ist er, das verspreche ich Euch! Vorausgesetzt man steht auf Spinat. Ist klar! Vor ein paar Jahren habe ich diesen Eintopf (der in Wahrheit auch nicht wirklich ein Eintopf ist…aber man kocht alles in einem Topf! Damit ist es ja irgendwie ein Eintopf?!) bestimmt jede Woche einmal gekocht. Meistens am Samstag. Dann bin ich nämlich mit einem Rucksack bepackt in Richtung Wochenmarkt gedüst und konnte grundsätzlich niemals an diesem frischen Spinat vorbeigehen. IMMER habe ich eine riesige Tüte voll mit nach Hause nehmen müssen. Und zu genau jener Zeit, ist dieses Rezept entstanden. Denn die Spinatberge mussten natürlich auch verarbeitet werden. Ich habe es geliebt! Und neulich, habe ich die alten Zeiten wieder aufleben lassen. Bei Eiseskälte, Regen und im schönsten Grau das Berlin zu bieten hat, bin ich losgestiefelt und habe auf dem Wochenmarkt Berge an frischem Obst und Gemüse gekauft. Zwischen Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli und Karotten lagen auch wieder irre große Spinat-Haufen. Musste natürlich mit – versteht sich von selbst. Nach Jahren landete also erstmals wieder mein, von damals so heiß geliebter, Spinat-Tomaten-Eintopf auf dem Tisch. Und die Liebe ist neu entflammt! Zum Eintopf und auch zu meinen Marktausflügen. Ab jetzt mache ich beides wieder öfter!

## Zutaten für 4 Portionen

- 500 gr - Tomaten
- 500 gr - Blattspinat
- 2 EL - Olivenöl
- 4 - Zwiebeln
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 Tasse - Rundkornreis
- - Salz & Pfeffer
- 1 TL - Sumak
- 4 EL - Naturjoghurt

## Zubereitung:

1. Zunächst sollten die Tomaten enthäutet werden. Dafür die Tomaten mit einem Messer vorsichtig kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Ca. eine Minute warten und anschließend mit einem Messer die Schale der Tomaten behutsam abziehen. Nun die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
2. Den Spinat gründlich waschen.
3. Die Zwiebeln in Streifen schneiden, den Knoblauch sehr fein hacken.
4. Nun einen großen Kochtopf mit dem Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln etwa 2 Minuten anschwitzen,

anschließend den Knoblauch dazugeben und einen kurzen Moment, unter ständiger Bewegung, anbraten.

5. Jetzt kommt der Reis dazu, anschließend die Tomaten.
6. Den tropfnassen Spinat mit in den Topf geben, alles gut vermengen und für ca. 30 Minuten (Garzeit vom Reis beachten) bei leichter Hitze köcheln lassen (Deckel drauf!).
7. Wenn der Reis gar ist, alles salzen & pfeffern und nochmals gut vermengen.
8. Nach Belieben mit etwas Joghurt beträufeln und mit Chiliflocken und Sumak würzen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia