

Frischen Spinat her, subito! - ein Nudelauf der Spinat-Schafskäse-Klasse

Jeder erfahrene Vegetarier weiß: Spinat und Schafskäse sind ein Traumpaar der fleischlosen Ernährung. Und auch in meinem Rezeptkasten gibt es mehrere Beispiele für Gerichte, bei denen das Grüne mit dem Weißen aufs leckerste zusammenkommt. Und nun habe ich einen Nudelauf rund um dieses Duo kreiert. Um es vorweg zu sagen: Dieser Auflauf geht nur mit frischem, grobem Spinat. Diese ganze TK-Ware oder der ansonsten auch von mir gern hergenommene Baby Spinat sind einfach aromatisch zu schlapp für den Auflauf. Und überhaupt solltest du in den Spinatzeiten den Spinat gefälligst auch frisch zubereiten. Denn das ist nun auch keine Raketenwissenschaft.

Für zwei Personen kaufst du ein Pfund vom aktuellen, großblättrigen Spinat, was meistens bedeutet, zwei Bündel zu erwerben. Um die nicht so leckeren Stielen zu entfernen, nehme ich so ein Bündel im verschnürten Zustand in die eine Hand und drehe mit der anderen die Stiele kräftig in Gegenrichtung. Zack! Nun kommen die Spinatblätter unverschnürt in das gut mit Wasser gefüllte Spülbecken, wo du sie mehrfach mit den Händen durcheinander rührst, um eventuell anhaftenden Sand abzuwaschen. Wenig ist fieser als Sand zwischen den Zähnen beim Spinatverzehr. Lass das Gemüse kurz schwimmen und schiebere eine Knoblauchzehe. Außerdem solltest du drei, vier Stangen Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. In einem Topf, der groß genug für den gewaschenen Spinat ist, erwärmst du (E-Herd: Stufe 4) ein wenig Olivenöl und gibst die Knoblauchscheiben sowie die Zwiebelstücke hinein. Lass die dort anschwitzen. Zurück am Spülbecken schaufelst du den Spinat in einen Durchschlag, lässt das Wasser ab und die Blätter ein wenig abtropfen. Inzwischen verbreitet sich der Geruch von schwitzendem Knoblauch, und du gibst jetzt den Spinat in den warmen Topf. Bewaffne dich mit einem Kochlöffel und drück die Blätter sanft nach unten. Innerhalb von maximal vier Minuten wird die unterste Schicht zusammengefallen sein, und die wendest die Geschichte einmal im Topf.

Vorher oder zwischendurch hast du ein paar weitere Aufgaben erledigt. Als da wären: Passende Auflaufform ausbuttern, Backofen auf 180° vorheizen und 250 Gramm Nudeln (am besten passen hier Penne rigate) vorkochen. Du kannst das auch erledigen, nachdem der Spinat fertig ist. Der kommt jetzt in ein Sieb über dem Spülbecken, damit das Wasser rausläuft. Zuletzt drückst du ihn ein bisschen mit dem Kochlöffel aus und wirfst ihn auf ein Schneidebrett. Dort hackst du ihn mit einem großen, breiten Messer grob durch. Kommen wir zur Sosse. Und zwar zur üppigen Variante. Die besteht darin, dass du einen Becher Schlagsahne erwärmst und darin gut 50 Gramm zerbröselten Schafskäse auflöst. Zusätzlich oder ausschließlich kannst du auch Ziegenkäse nehmen. Nur dieses Sosse wird gewürzt, also dann eben kräftig: Salz, Pfeffer aus der Mühle, geriebene Muskatnuss und Kreuzkümmel. Beim Probieren darf das ein wenig versalzen und überwürzt erscheinen. Das geht schon in Ordnung so. Weniger üppig wird's, wenn du den Feta in Halbfettmilch auflöst. Gern kannst du eine Knoblauchzehe in der Sosse mit erwärmen; die muss aber vor dem Bauen des Auflaufs wieder raus.

Nun gibst du die gekochten Nudeln in die Form und den gehackten Spinat drüber. Misch das leicht durch und gieß die Sosse drüber. Zuletzt bröselst du den restlichen Schafskäse drüber. Dieser Auflauf kommt nun für etwas 15 Minuten in den Ofen. Er ist fertig, wenn sich gebräunte

Stellen am Käse zeigen. Und damit hast du den hocharomatischen Saisonspinat mit dem ebenso aromatischen Schafskäse Feta-Art fein verheiratet.

[Zuerst erschienen [im April 2014](#)]