

# sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

## BABYSPINAT - SÆSON I MAJ - OKTOBER



### INGEN MÅ TRÆDE I BABYSPINATEN

Om sommeren går der ca. 4 uger fra såning til høst af babyspinat, og om foråret og efteråret kan der gå op til 7 uger. Babyspinatrødder er korte, og det er essentielt, at der hele tiden er tilstrækkeligt med vand og næring i den øverste del af jorden, hvor rødderne kan få glæde af det. Planterne får derfor gødning i mange små portioner. Hvis de får det hele på én gang, og der kommer en stor regnbyge, vasker regnen gødningen ned, hvor rødderne ikke kan nå det.

### TIMING I MARKEN OG HELD MED VEJRET GIVER BABYSPINAT AF HØJ KVALITET

Når bladene vokser rigtig hurtigt om sommeren, kan babyspinatbladene på bare 2 dage gå fra at have den perfekte størrelse og kvalitet til at blive for store og grove. Timing af høst er derfor meget vigtigt. Da spinat skal være tør ved høst, er det vigtigt at vælge det rigtige tidspunkt for høsten. Det kan være udfordrende, men også sjovt, fordi det gælder om at være på pletten. For at sikre sprød og lækker spinat, vakuumbølles spinaten til 2 grader straks efter høst, og holdes kold til den skal bruges.

### BABYSPINAT OVERALT I MAD

En pose friske spæde babyspinatblade kan nemt og hurtigt lette stemningen blandt lidt tungere råvarer, som kål og rodfrugter.

Vend babyspinat med salt, peber, et dryp citronsaft og olivenolie til en herlig topping, som kan drysses over bagte rodfrugter, den hede krydrede suppe, fiskeretten, gryderetten eller pastaretten.

Twist den traditionelle råkost af f.eks. kål og rodfrugter ved at vende en skyllet pose babyspinat i inden servering.

Suppler krydrede retter, som f.eks. lammetagine, lamme Curry eller en fiskeret med skyllet babyspinat, som vendes i kort før servering.

Få viden om sæson for frugt og grønt på [sæson.dk](https://www.sæson.dk)



Kampagne  
med støtte  
fra den  
Europæiske  
Union

Indholdet af dette materiale afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt på.



## FORÅRS-WRAPS MED SYRLIGE RABARBER, ASPARGES OG RØGET MAKREL



10 stk.

### Rugmelspandekager

2,5 dl mælk  
2,5 dl kærnemælk  
4 æg  
4 g salt  
100 g rugmel  
80 g fint hvedemel  
50 g smeltet smør eller olie

### Fyld

20 stk. store, grønne asparges, ca. 300 g  
150 g røde rabarber, snittet meget fint på skrå  
5 g salt

10 g hyldeblomsteddike  
eller æbleeddike

120 g røde linser  
4 fed hvidløg, ca. 15 g  
4 dl vand  
1,5 dl cremefraiche, 18%  
4 g cayennepeber  
4 g salt  
400 g babyspinat  
15 g finthakket løvstikke  
20 g rapsolie  
300 g røget makrel, rensset for skind og ben  
2 g friskkværnet peber

Pisk mælk og æg. Tilsæt mel, salt og til sidst fedtstof og rør det hele godt sammen. Lad dejen hvile ca. 30 minutter. Bag pandekagerne på en pande til de er lysebrune. Bag dem ikke sprøde da de så kan være vanskelige at rulle med fyldet.

Tilbered de grønne asparges på grillen eller damp dem i en smule vand med salt og afkøl. Mariner rabarberne i salt og eddike.

Kog linserne sammen med hvidløg i vand indtil det får en grødet konsistens.

Blend linserne og lad dem køle. Rør linsemosen med cremefraiche og smag til med salt og rigeligt cayennepeber til en spicy creme.

Vend spinaten i en stor skål med løvstikke og olie. Vend rabarberne i spinaten og krydr med salt og friskkværnet peber.

Smør pandekagerne med rigelig linsecreme og top op med spinatsalat, røget makrel og grønne asparges. Rul pandekagerne og del dem i 2 stykker på skrå. Pandekagerne kan evt. ruller i madpapir, så det bliver til en "fingerfood-ret".

Server som frokostret eller som tilbehør til en grøntsagssuppe f.eks. med forskellige dips og stærke salsas.