

Rezept

Blattspinat mit Sesamdressing

Ein Rezept von Blattspinat mit Sesamdressing, am 15.12.2025

Zutaten

500 g Blattspinat	Salz
2 TL geschälte Sesamsamen	1 EL Sesampaste (30 g, aus dem Glas, ersatzweise Tahin)
2 EL helle Sojasauce	3 EL Dashi (Instant-Fischbrühe) oder Wasser
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Spinat mehrmals in stehendem kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und die Stiele abschneiden. Salzwasser aufkochen lassen. Die Spinatblätter darin 1 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Zusätzlich leicht ausdrücken und wieder auflockern.
2. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Für das Dressing die Sesampaste mit Sojasauce, Dashi oder Wasser und Zucker verrühren, bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Den Spinat im Dressing wenden, mit Salz abschmecken. In vier Schälchen verteilen und mit dem gerösteten Sesamsamen bestreut servieren.