

Rezept

Gurken-Frühlingsspinat-Salat

Ein Rezept von Gurken-Frühlingsspinat-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

1 mittelgroße Salatgurke (ca. 300 g)	100 g zarter Blattspinat
1 Frühlingszwiebel	50 g geröstete gesalzene Erdnusskerne
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)	5 Stängel Koriandergrün
½ Bio-Zitrone oder -Limette	1 EL Erdnussmus (aus dem Bioladen)
Salz	½ TL Sambal Oelek
4 EL neutrales Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen oder waschen und der Länge nach vierteln. Die Viertel dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen und dicke Stiele abknipsen. Danach den Spinat mehrere Male gründlich waschen und trocken schütteln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Erdnusskerne mittelgrob hacken.
2. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen sehr fein schneiden. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 2 EL Saft mit Erdnussmus, Salz und Sambal gut verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Den Ingwer und den Koriander einrühren.
3. Die Gurke mit dem Spinat und den Zwiebelringen mischen, das Dressing unterheben und den Salat abschmecken. Mit den Erdnusskernen bestreut servieren.