

Rezept

# Kalter Spinat mit Sesamsauce

Ein Rezept von Kalter Spinat mit Sesamsauce, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Blattspinat	Salz
<b>2 EL</b> Sesamsamen	<b>1 EL</b> helle Miso-Paste
<b>1 EL</b> Sojasauce	<b>1 EL</b> Mirin (süßer japanischer Reiswein)
<b>2 TL</b> Zucker	

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

## Zubereitung

1. Von dem Spinat alle welken Blätter aussortieren und die dicken Stiele abknipsen. Kaltes Wasser ins Waschbecken laufen lassen. Spinat darin hin und her schwenken. Wasser wechseln und das Ganze wiederholen, bis das Wasser nicht mehr schmutzig wird. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen. Den Spinat reinwerfen, Deckel drauflegen und 2-3 Minuten heftig kochen lassen. Ins Sieb abschütten, kaltes Wasser drüberlaufen lassen und dann gut abtropfen lassen.
3. Für die Sauce den Sesam in einer Pfanne ein bisschen anrösten. Aber Vorsicht: Die Samen fangen irgendwann an zu springen. Dann einfach den Deckel drauflegen und warten, bis es aufhört. Sesam in den Mörser schütten und ganz fein zerdrücken. Oder die Samen mahlen, wenn man z.B. eine Gewürzmühle oder eine Kaffeemühle hat, mit der das gut geht.
4. Miso mit Sojasauce und Mirin verrühren, Sesam und Zucker dazumischen. Den Spinat auf Schälchen verteilen, dabei große Spinatblätter in Streifen schneiden und etwas auseinander lösen. Die Sauce darüber gießen. Kalt essen.