

Rezept

Spinat-Aprikosen-Salat

Ein Rezept von Spinat-Aprikosen-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

70 g	Baby-Spinat	3	kleine Aprikosen (ersatzweise getrocknete Softaprikosen)
1 ½ EL	Olivenöl	4	Baconstreifen (Kühlregal)
1	Schalotte	1	kleine Knoblauchzehe
2 EL	weißer Aceto balsamico		Salz
	Pfeffer	2 TL	Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 28 g F, 8 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Aprikosen waschen, halbieren, den Stein herauslösen und die Hälften in feine Spalten schneiden. Den Spinat auf einem Teller anrichten, die Aprikosen darauf verteilen.
2. In einer kleinen Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen, die Baconstreifen in breite Stücke schneiden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 2 - 3 Min. goldbraun braten. Inzwischen Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Speck aus der Pfanne nehmen, Schalotte und Knoblauch im Speckfett 1 - 2 Min. braten.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Schalottenmischung mit dem Essig ablöschen. Das übrige Öl unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spinatsalat trüpfeln. Mit Pinienkernen und Baconstücken bestreuen.