

Rezept

Spinatsalat mit Beeren-Vinaigrette

Ein Rezept von Spinatsalat mit Beeren-Vinaigrette, am 30.04.2024



Zutaten

Für den Salat

- 50 g** Baby-Blattspinat
- 1 EL** Pinienkerne
- 2 EL** Olivenöl

Für die Vinaigrette

- 50 g** Heidelbeeren
- 1 TL** Senf (ohne Zucker)
- Salz

- 50 g** Ziegenweichkäse (Rolle)
- ½ kleine rote Zwiebel

- 1 EL** Apfelessig
- 2 EL** Olivenöl
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 61 g F, 15 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden, halbieren und mit dem Spinat auf einem Teller anrichten. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zwiebel und Pinienkerne über den Salat geben.

3. Für die Vinaigrette die Heidelbeeren verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Heidelbeeren mit Essig, Senf und Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette über den Salat träufeln.