

Rezept

Spinatsalat mit Apfel und frischem Meerrettich

Ein Rezept von Spinatsalat mit Apfel und frischem Meerrettich, am 26.04.2024

Zutaten

200 g zarter Blattspinat	2 kleine, feinsäuerliche Äpfel (am besten mit roten Backen, z. B. Elstar)
2 EL Zitronensaft	1 kleines Stück Meerrettichwurzel (für etwa 3 EL grobe Raspel)
3 EL Apfelessig	grober Pfeffer aus der Mühle
4 EL Öl	2 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Spinatblätter in reichlich Wasser waschen und im Sieb gut abtropfen lassen (oder in der Salatschleuder das Wasser rauswirbeln). Die groben Stiele abtrennen, die Blätter in eine schöne große Salatschüssel geben.
2. Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse rausschneiden. Apfelviertel in feine Schnitze schneiden und gleich mit dem Zitronensaft beträufeln. Unter die Spinatblätter mischen.
3. Den Meerrettich schälen, waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und grob raspeln. 2 EL davon auch gleich unter den Salat mischen.
4. Für das Dressing den Essig mit Pfeffer verrühren, Öl und die Sahne einfließen lassen und mit dem Schneebesen kräftig verquirlen. Über den Salat gießen und alles vorsichtig mischen. Mit restlichem Meerrettich bestreuen. Gleich essen!