

Rezept

Spinatsalat mit Avocadodressing und Knuspernüssen

Ein Rezept von Spinatsalat mit Avocadodressing und Knuspernüssen, am 09.06.2026

Zutaten

400 g frischer junger Blattspinat	2 reife Avocados
Saft und Schale von zwei Bio-Limetten	2 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer
20 Kirschtomaten	4 EL Walnusshälften (knapp 50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Blattspinat waschen und verlesen, gut abtropfen lassen. Grobe Stiele von den Blättern entfernen, zarte Stiele können dran bleiben.

2. Für das Dressing die Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und sofort mit Limettensaft mischen. Mit einem Wiegemesser klein hacken oder mit einem Messer in feine Würfel schneiden. Limettenschale und Öl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Walnusshälften grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Den Spinat und die Kirschtomaten auf einem großen Teller anrichten und das Dressing darüberträufeln. Mit den Knuspernüssen bestreut servieren.