

Rezept

Spinatsalat mit Beeren

Ein Rezept von Spinatsalat mit Beeren, am 01.05.2024

Zutaten

100 g Baby-Spinat	1 rote Zwiebel
200 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren)	100 g Feta-Schafskäse
2 EL Mandelstifte	2 Stängel Estragon
1 rote Chilischote	2 Limetten
2 EL Zucker	2 Salatboxen (1 l Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 15 g F, 14 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Beeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Schafskäse in 1 cm große Würfel schneiden. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein schneiden. Limetten auspressen. Limettensaft, Estragon, Chili, Zucker und Fischsauce in einer Schale zu einem Dressing verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Das Dressing auf die Salatboxen verteilen. Nacheinander Schafskäse, Zwiebel, Erdbeeren, Himbeeren, Mandeln und Spinat daraufschieben und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Box genießen.