

Rezept

Spinatsalat mit Datteln und Avocado

Ein Rezept von Spinatsalat mit Datteln und Avocado, am 26.04.2024

Zutaten

2 EL Zitronensaft	1 EL Granatapfelsirup
1 EL Dattelsirup	2 TL Baharat
½ TL Chiliflocken	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
75 g Mandeln	100 g getrocknete Datteln
1 kleiner Fenchel	1 reife Avocado
150 g Baby-Blattspinat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 32 g F, 8 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce Zitronensaft, Granatapfelsirup, Dattelsirup, 1 TL Baharat, Chiliflocken und Olivenöl kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Mandeln grob hacken. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Datteln ggf. entsteinen und klein schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, dabei den Strunk ausschneiden. Das Fenchelgrün klein hacken. Die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden.
4. Alle Zutaten in eine weite Schüssel geben und mit der Sauce vermischen. Etwa 15 Min. durchziehen lassen.
5. Inzwischen den Spinat waschen, trocken schleudern. Am Ende der Ziehzeit unter den Salat mischen. Den Salat abschmecken und ggf. mit Salz, Pfeffer und Baharat nachwürzen. Auf Tellern anrichten und sofort servieren.