

Rezept

Spinatsalat mit Fetakäse

Ein Rezept von Spinatsalat mit Fetakäse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------|--|
| 400 g TK-Blattspinat | 1 EL Zitronensaft |
| 1 EL Sesampaste (Tahin) | Salz |
| Pfeffer | 4 EL Rapsöl |
| 1 kleine rote Zwiebel | 3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse (auch fein:
geröstete Walnüsse oder Sesamsamen) |
| 125 g Schafskäse (Feta) | 3 EL Granatapfelkerne (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen, Spinat in einem Sieb auftauen lassen.

2. Dann den Spinat kräftig ausdrücken und dabei zu einer Kugel formen, mit einem langen, scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und wieder etwas auflockern.

3. Zitronensaft mit Sesampaste und 1 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Rapsöl unterrühren, abschmecken.

4. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zum Spinat geben, die Salatsauce darübergießen und alles vermischen, kurz marinieren lassen.

5. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken, Fetakäse grob zerbröseln.

6. Spinatsalat auf Teller verteilen. Nüsse, Käse und eventuell die Granatapfelkerne darüberstreuen und den Salat servieren.