

Rezept

Spinatsalat mit Hirsebällchen

Ein Rezept von Spinatsalat mit Hirsebällchen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Baby-Blattspinat	2 Feigen
1 kleine rote Zwiebel	2 Stängel Dill
2 Knoblauchzehen	200 g gegarte Hirse (vom Vortag)
1 TL Ras-el-Hanout	Salz
Pfeffer	100 ml Öl (zum Ausbacken)
3 EL Aceto balsamico bianco	2 TL flüssiger Honig
3 EL Olivenöl	2 Ziegenfrischkäsetaler (à 20 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 26 g F, 10 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Feigen waschen und in schmale Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln.
2. Den Knoblauch schälen, 1 Zehe zur Hirse pressen, Ras el Hanout hinzufügen. Alles ver-kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hirsemasse 10 Bällchen formen und dabei die Masse fest zusammendrücken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Hirsebällchen in 5-7 Min. rundherum goldbraun braten. Dann herausnehmen und die Bällchen auf Küchenpapier entfetten.
4. Während die Hirsebällchen braten, für das Dressing Balsamessig und Honig verrühren, die zweite Knoblauchzehe dazupressen. Das Olivenöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Feigen und Zwiebel darauf anrichten, den Käse darüberbröckeln.
5. Die Hirsebällchen ebenfalls auf dem Spinatsalat anrichten. Die Dillspitzen von den Stängeln zupfen und die Salatteller damit garnieren.