Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
15 min
Serving
2 Portionen

Spinatsalat

Entdecke die perfekte Kombination aus frischem Spinat, würzigem Ziegenkäse und knackigen Granatapfelkernen.

Ingredients

- 200 g Babyspinat
- 150 g Feigen, frisch
- 40 g Schalotten
- 60 g Pinienkerne
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 2 EL Essig
- 2 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 100 g Rucola
- 50 g Radicchio
- 50 g Granatapfel

Copy ingredients

Preparation

1. Zutaten waschen und schneiden

   8min

   Den Blattspinat sowie den Radicchio-Salat und den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Feigen putzen, waschen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Pinienkerne rösten

   3min

   In einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne rösten.

3. Dressing zubereiten

   3min

   Für das Dressing: z. B. THOMY Reines Rapsöl mit Aceto Balsamico und MAGGI Würzmischung 6 verrühren. Feigen- und Schalottenwürfel unterrühren. Den Spinat, den Radicchio-Salat und den Rucola vorsichtig mit dem Dressing mischen und nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen.

4. Servieren

   1min

   Ziegenfrischkäse über den Salat bröseln. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen und den Granatapfelkernen garniert servieren.

Nutritional information

Energie	498.2 kcal
Fett	37.6 g
Gesättigte Fette	6 g
Kohlenhydrate	21 g
Zucker	17.9 g
Ballaststoff	7.7 g
Protein	17.9 g
Natrium	1135.6 mg

Alle Angaben pro Portion