Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
26 min
Serving
4 Portionen

Spinatsalat mit Feta

Entdecke die Kombination von frischem Spinat und aromatischem gegrilltem Feta in unserem Spinat-Salat. Der zarte Spinat harmoniert mit dem knusprigen Feta, während das Dressing mit seinen feinen Aromen den Salat perfekt abrundet.

Ingredients

- 150 g Babyspinat
- 300 g Feta-Käse
- 250 g Tomate(n)
- 50 g Zwiebeln
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 4 TL Thymian
- 1 Einheit Knoblauchzehe(n)
- etwas Paprikapulver
- 1 TL Honig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Spinat vorbereiten

   3min

   Den Spinat putzen und in einem Wasserbad waschen.

2. Gemüse schneiden

   3min

   Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

3. Dressing anrühren

   2min

   Für das Dressing die Hälfte des Öls mit dem Balsamico-Essig und Senf verrühren. Anschließend mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4. Feta vorbereiten

   1min

   Den Feta in 4 Stücke schneiden. Alufolie (ca. 35x30 cm) mit 2 EL Olivenöl einpinseln und die Schafskäsestücke darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver und Pfeffer würzen. Anschließend Thymianblättchen darüber streuen.

5. Feta grillen

   17min

   Den Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls darüber streuen. Die Alufolie zu Päckchen verschließen und für ca. 15 Min. auf den Grill geben und zum Salat servieren.

Tips

Das perfekte Dressing

Für ein intensiveres Aroma des Dressings kann ein Teelöffel Honig hinzugefügt werden. Dies verleiht eine angenehme Süße.

Nutritional information

Energie	454.2 kcal
Fett	42.5 g
Gesättigte Fette	15.6 g
Kohlenhydrate	4.1 g
Zucker	2.6 g
Ballaststoff	1.8 g
Protein	13.9 g
Natrium	779 mg

Alle Angaben pro Portion