Previous Next

Als PDF drucken

Difficulty

Einfach

Duration

15 min

Serving
2 Portionen

Spinatsalat

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

Zutaten

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 Granatäpfel

Zutaten kopieren

Zubereitung

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.

Nährwerte anzeigen

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

Alle Angaben pro Portion