



[Previous](#) [Next](#)

[Als PDF drucken](#)

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.

Zutaten

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, flüssig

etwas Salz

etwas Pfeffer

Zutaten kopieren

Zubereitung

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.

Tipps

Das perfekte Dressing

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

Nährwerte anzeigen

| | |
|-----------------------------|------------|
| Energie | 454.2 kcal |
| Fett | 42.5 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 15.6 g |
| Kohlenhydrate | 4.1 g |
| davon Zucker | 2.6 g |
| Ballaststoffe | 1.8 g |
| Eiweiß | 13.9 g |
| Salz | 747.8 mg |

Alle Angaben pro Portion