



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

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

14 min

Serving

3 Portionen

# Babyspinat-Walnuss-Salat mit Apfel und Leinöl-Dressing

Wenn der Körper nach Frische ruft, aber die Geduld fürs Kochen fehlt: Walnüsse, Leinöl und Babyspinat sind gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und weitere wichtige Nährstoffe. Ein schneller Salat für Alltag und Meal Prep.

# Zutaten

- 150 g Babyspinat
- 1 Apfel
- 40 g Feta-Käse
- 2 Esslöffel Leinöl
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 TL Honig, flüssig
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 50 Gramm Walnusskerne
- Optional: 1 Teelöffel Senf
- Optional: 1 handvoll Granatapfelkerne

Zutaten kopieren

## Zubereitung

### 1. Basis vorbereiten

4min

Wasche den Babyspinat gründlich, schleudere ihn trocken und gib ihn in eine große Salatschüssel. Schneide den Apfel in dünne Spalten oder kleine Würfel und die rote Zwiebel in feine Ringe.

## 2. Walnüsse rösten

4min

Gib die Walnüsse in eine Pfanne ohne Öl und röste sie bei mittlerer Hitze an, bis sie duften und leicht goldbraun sind. Achte darauf, dass sie nicht zu dunkel werden. Lass sie kurz abkühlen.

## 3. Das sensible Leinöl-Dressing

4min

Mische in einem kleinen Glas oder einer Schüssel das Leinöl, den Zitronensaft (oder Essig) und den Honig. Würze mit Salz und Pfeffer. Für eine cremigere Bindung kannst du 1 TL Senf unterrühren.

Wichtig: Erhitze das Leinöl niemals, da die wertvollen Omega-3-Fettsäuren sonst zerstört werden und das Öl bitter wird.

## 4. Mixen und Finalisieren

2min

Gib die Äpfel, Zwiebeln und die gerösteten Walnüsse zum Spinat. Gieße das Dressing erst direkt vor dem Servieren über den Salat und hebe es vorsichtig unter, damit die volle Power erhalten bleibt. Brösele zum Schluss den Feta darüber.

---

## Nährwerte anzeigen

Energie	209.7 kcal
Fett	16.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.4 g
Kohlenhydrate	8.8 g

davon Zucker	7.8 g
Ballaststoffe	2.4 g
Eiweiß	6.7 g
Salz	224.2 mg

*Alle Angaben pro Portion*