Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
15 min
Serving
3 Portionen

Babyspinat-Walnuss-Salat mit Apfel und Leinöl-Dressing

Monatliche Schmerzen sind für viele eine echte Herausforderung. Gerade in dieser Phase braucht dein Körper besonders viel Aufmerksamkeit und gezielte Nährstoffe. Spinat und Walnüsse versorgen dich mit Magnesium und Vitamin B6, die zur Muskelentspannung beitragen. Leinöl rundet den Salat als kraftvoller Bestandteil ab: Seine Omega-3-Fettsäuren sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und unterstützen den Körper dabei, im Gleichgewicht zu bleiben.

Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXPKYT/

Zutaten

- 150 g Babyspinat
- 1 Apfel
- 40 g Feta-Käse
- 2 EL Leinöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Curry
- 1 Zitrone (Saft- und Abrieb)
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- Optional: 1 handvoll Granatapfelkerne
- 50 g halbe Walnusskerne

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Basis vorbereiten

5min

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
Gesättigte Fette	3.4 g
Kohlenhydrate	8.8 g
Zucker	7.8 g
Ballaststoff	2.4 g
Protein	6.7 g
Natrium	224.2 mg

Alle Angaben pro Portion