

Spinatsalat



ZUBEREITUNG

Für das Dressing vermengen Sie Öl, Honig, Zitronensaft und Salz.

Schneiden Sie Knoblauch in kleine Stücken und geben diesen zum Dressing. Wer mag kann auch Ingwer klein hacken und untermengen.

Lassen Sie den Dressing 20 min ruhen.

In der Zwischenzeit, waschen Sie den Spinat und entfernen Sie überschüssiges Wasser mit Hilfe einer Salatschleuder. Entfernen Sie dann die Blätter von den Stängeln und geben Sie die Blätter in eine Schüssel.

Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und geben Sie diese zum Salat.

Geben Sie die Marinade über den Salat und massieren Sie das Dressing gut ein (mit gewaschenen Händen oder Handschuhen).

Wer mag röstet Pinienkerne und fügt diese über den Salat.

ZUTATEN

150 g	Frischer Spinat
Saft von ½	Zitrone
	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Daumengrosses Stück Ingwer, nach Belieben
3 EL	Olivensöl
1 EL	Honig
	Pinienkerne nach Belieben

Arbeitszeit:

Ca. 30 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk