

Spinat-Salat

Edel. Schlicht. Erfrischend. Spinat-Salat ist mit seinen feinen Aromen, die perfekte Wahl, wenn du auf der Suche nach einem dezenten Beilagensalat bist. Wichtig ist hierbei, den Geschmack des Babyspinats nicht mit einem intensiven Dressing zu erdrücken, sondern durch eine schlichte Vinaigrette zu unterstützen. So eignet sich der Spinat-Salat optimal als Salatbett und verleiht deinen Gerichten eine frische Note. Dabei macht er sich auch besonders gut als Vorspeisenkomponente, sollte hier jedoch ebenfalls mit dominanten Aromen kombiniert werden.



Spinat-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Beilagensalate): 200 Gramm frischer Babyspinat | 2 Esslöffel Olivenöl | 2 Esslöffel Zitronensaft oder Apfelessig | 0,5 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Zucker



Spinat-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Babyspinat waschen und gründlich trocken schleudern. 2. Olivenöl, Zitronensaft bzw. Apfelessig, Salz und Zucker zu einem Dressing verquirlen und mit dem Salat vermengen.

Spinat-Salat ist ein optimaler Beilagensalat für [Reisfleisch](#) und [BBQ Chicken Wings](#). Jetzt noch mehr [Rezepte mit Spinat](#) und weitere [Salat-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 56 Kalorien | 5,2 Gramm Fett | 2,4 Gramm Kohlenhydrate | 1,2 Gramm Eiweiß