Spinat-Mozzarella-Salat

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 30g Pinienkerne
» 125ml weißer Balsamico Essig
» 1 EL Limettensaft
» Salz & Pfeffer
» 1 TL Zucker
» 4 EL Öl
» 250g Blattspinat
» 200g Kopfsalat
» 50g Kapuzinerkresse
» 250g Cocktailtomaten
» 250g Mozzarella
» 1 Beet Kresse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Essig mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Spinat, Kopfsalat und Kapuzinerkresse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Tomaten putzen waschen, nach Belieben halbieren oder Vierteln. Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden und in die Vinaigrette rühren.

2. Spinat mit Kopfsalat, Kapuzinerkresse, Mozzarella und tomaten mischen. Auf vier Tellern anrichten. Vinaigrette darüber träufeln. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Nährwerte: 330kcal/E15g/F28g/KH4g pro Portion

angelegt am: 31.03.2005 Rezept-Nr: 1763

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke