SPINATSALAT – einmal anders

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juni 2012



Jetzt gibt es ihn taufrisch aus dem eigenen Garten und auf dem Wochenmarkt, den Spinat. Wenn ich mich so richtig zurückerinnere, gab es Spinat meist püriert mit Kartoffeln und Ei. Das mag ich heute noch gern. Da ich jedoch jetzt recht viel davon in meinem Gemüsegarten habe, bin ich experimentierfreudig geworden. Hier für euch eine Idee:

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 – 2 Handvoll junger Spinat
- 1/2 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Spritzer Ahornsirup
- 4 große Erdbeeren
- 1 Tomate

Basics:

- 1 TL milden Senf
- 4 EL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Von dem Spinat die kleinen Blätter verwenden. Diese gründlich waschen, abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Jetzt die Tomate und die Erdbeeren in Streifen oder Stücke schneiden. Alles auf die Teller verteilen. Wer mag gibt jetzt die Zwiebelringe und die Kräuter dazu. In meinem Fall Basilikum. Aus den restlichen Zutaten wird nun ein Dressing gemixt und über den Salat verteilt. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle wird das Gericht abgerundet. Diese Variation ist entstanden, weil ich zu den jeweiligen Rezepten nicht die passenden Zutaten hatte, also habe ich kombiniert. Und es war sehr lecker.

Tipps: Den Spinat könnt ihr gern nach Wahl ersetzten. Im Video seht ihr Feldsalat. Versucht es doch einmal mit frischen Radieschen – Blättern. Wenn ihr Honig verwendet, bekommt euer Dressing wieder eine andere Note. Experimentiert einfach mit Fruchtessig. Ihr werdet jedes Mal einen anderen Salat auf eurem Teller haben.

Gesundheitstipps: In dieser Kombination ist der Salat eine richtige Vitalstoff – Bombe. Unter anderem liefern die Erdbeeren mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Der Salat bietet B – Vitamine, wichtig ist die Folsäure. Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium stärken unseren Körper, helfen bei vielen Stoffwechselvorgängen und entgiften.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Curry mit Spinat und Kichererbsen, Spinatpesto

Ich hoffe, ich konnte euch wieder einmal inspirieren und wünsche viel Freude beim Nachmachen.

Eure Karin Knorr

Nudeln an Fischfilet und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juni 2012



Bei mir gibt es oft Gerichte, die schnell zu zubereiten sind. Neben Haushalt und Familie bin ich immer arbeiten gegangen. So habe ich über diese lange Zeit schon das eine oder andere ausprobiert, um eine gesunde Mahlzeit auf den Tisch zu bekommen.

Zutaten für 2 Personen:

2 Scheiben Fischfilet (ich hatte Flunder)
Saft einer Zitrone
200 g Nudeln
1 mittlere Zwiebel
1 EL Senf (mittel)
200 g Spinat (TK)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und ruhen lassen. Fisch abwaschen, mit Küchenpapier abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Jetzt die Zwiebeln in eine Pfanne mit Öl geben und glasig dünsten. Dann kommt der Fisch hinzu und wird

so zirka 5 Minuten gebraten. (Wenn Sie den Spinat noch nicht vorher etwas an tauen lassen konnten, geben Sie ihn in einen extra Topf und lassen ihn auftauen.) Zum Schluss kommt der Spinat, der Senf und der Zitronensaft hinzu. alles bei schwacher Hitze erwärmt. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig und werden abgegossen und in die Pfanne zu den anderen Zutaten getan, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Tomaten und als Fisch ist Lachs dazu eine Alternative.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr