

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Spinatsalat mit Kernöl, Chili und Honig

Zutaten

(4 Personen)

Für den Spinatsalat:

- 400 g Baby Spinat, gewaschen und abgetrocknet
- 40 g Kürbiskern Miso
- 40 g Apfelessig
- 10 g Chili-Honig
- 25 g Kürbiskernöl
- 50 ml Wasser

Für den Knusper:

- 60 g Kürbiskerne, geröstet
- 60 g Brotchips, grob gehackt
- 60 g schwarzer Sesam

Quelle: ORF extra

Zubereitung

Für den Knusper alle Zutaten grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten.

Für die Marinade alle Zutaten außer das Kürbiskernöl in einen Mixbecher geben und aufmixen. Das Öl langsam einmontieren und eventuell nachschmecken.

Den gewaschenen Spinatsalat mit dem Dressing marinieren und vermischen und mit dem Knusper bestreuen.