

Gesund und soo fein: Babyspinat-Granatapfel-Ziegenkäse-Salat



Juhuu, der Frühling hat offiziell begonnen, ich kann es kaum glauben! Nach all den deftigen Wintergerichten lechze ich regelrecht nach Frischem und Gesundem, feine Salate stehen gerade ganz oben auf meiner Beliebtheitsskala. Darum gibt's hier ein wenig Inspiration für Euch!

Spinat hat seit Kurzem wieder Saison, habt ihr ihn schon einmal als Salat probiert? Er schmeckt echt super und tut unserem Körper richtig gut. Besonders im rohen Zustand bleiben die gesunden Nährstoffe erhalten und in Kombination mit den entgiftenden Granatapfelkernen bilden die beiden nicht nur geschmacklich ein Traumpaar.

- 2 Handvoll gewaschener Babyspinat (alternativ normaler Spinat)
- 1 Handvoll gewaschener Kopfsalat, in mundgerechte Stücke geschnitten
- ½ Granatapfel, entkernt
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Haselnüsse, zerkleinert
- 1/2 Apfel, in Scheiben geschnitten

- 3 EL Weissweinessig
- 2 EL Rapsöl
- Etwas Bouillonpulver
- 1 TL Senf
- 1 TL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, Salatkräuter

1. Salatsauce: Senf, Mayonnaise, Bouillonpulver und Kräuter gut mit dem Essig verrühren, danach kommen Öl und Halbrahm hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf noch mehr Essig, Öl oder Gewürze hinzufügen
2. Die zerkleinerten Haselnüsse kurz in der Bratpfanne rösten & danach auskühlen lassen
3. Babyspinat, Kopfsalat und alle weiteren Zutaten gut mit der Salatsauce vermischen – von jeder Zutat noch etwas übrig lassen und die Teller zum Schluss damit garnieren (siehe Foto)

Für das Zerkleinern von Nüssen stecke ich diese jeweils in einen Gefrierbeutel, nehme ein Wallholz und hau ordentlich drauf. Die Nüsse erhalten so die gewünschte Grösse und es gibt keine Sauerei.

Verschiedene Konsistenzen machen Salate noch spannender - spiel damit! Misch Kerne oder Nüsse unter (harte Konsistenz), Avocados (weich und samtig), Äpfel oder Granatäpfel (eher hart und krachend).