

# Spinat Salat mit Orangen

Der Spinat Salat mit Orangen ist ein leichter und bekömmlicher Sommersalat. Das einfache Rezept sorgt für Abwechslung in der Küche.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 15 min



## Zutaten

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 250 g         | junger Spinat (Blattspinat)      |
| 1 Stk.        | <a href="#">Orange</a>           |
| 100 g         | Rote Rüben (fertig gekocht)      |
| 2 EL          | Zitronensaft                     |
|               | <a href="#">Salz und Pfeffer</a> |
| 0.5 TL        | <a href="#">Zucker</a>           |
| 3 EL          | Walnussöl                        |
| 30 g          | Walnüsse (grob gehackt)          |
| Nach Belieben | Parmesan gerieben                |

## Zubereitung

1. Für den **Spinat Salat mit Orangen** den jungen Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Orange schälen, die weiße Haut entfernen in Spalten teilen und mit dem Messer halbieren.
2. Den Zitronensaft, ausgetretenen Orangensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Walnuss Öl unterrühren.
3. Den Spinat mit Orangenfilets, Rote Rüben, gehackte Walnüsse mischen, den Salat auf Teller anrichten und mit der Marinade beträufeln. Abschließend nach Belieben mit geriebenen Parmesan bestreuen.

## Tipp