

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.	Orange
100 g	Rote Rüben (fertig gekocht)
2 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
0.5 TL	Zucker
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