

Spinatsalat mit Avocadodressing und Knuspernüssen

Erstellt von: Original GU Rezept

Kategorien: **Frühling**, **Ohne Alkohol**, **Salate**, **Vegetarisch**

Dieser Spinatsalat ist Brainfood pur. Avocados und Nüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die das Gehirn zu Höchstleistungen antreiben.



Fotostudio L'Eveque

Schritt 1

Den Blattspinat waschen und verlesen, gut abtropfen lassen. Grobe Stiele von den Blättern entfernen, zarte Stiele können dran bleiben.

Zutaten

400 g frischer junger Blattspinat
2 reife Avocados
Saft und Schale von zwei Bio-Limetten
2 EL Walnussöl
Salz
Pfeffer
20 Kirschtomaten
4 EL Walnusshälften (knapp 50 g)



Schritt 2

Für das Dressing die Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und sofort mit Limettensaft mischen. Mit einem Wiegemesser klein hacken oder mit einem Messer in feine Würfel schneiden. Limettenschale und Öl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Walnushälften grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Den Spinat und die Kirschtomaten auf einem großen Teller anrichten und das Dressing darüberträufeln. Mit den Knuspernüssen bestreut servieren.

Autor

Original GU Rezept

Anzahl Personen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit

20 Min.

Schwierigkeitsgrad

leicht

Kalorien

435kcal pro Portion

