



Einfach
15 min
2 Portionen

Spinatsalat mit Feigen und Ziegenfrischkäse

Entdecke die perfekte Kombination aus frischem Spinat, würzigem Ziegenkäse und knackigen Granatapfelkernen.

200 g Babyspinat
150 g Feigen, frisch
40 g Schalotten
60 g Pinienkerne
3 EL THOMY Reines Rapsöl
2 EL Essig
2 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza
80 g Ziegenfrischkäse
100 g Rucola roh
50 g Radicchio
50 g Granatäpfel

Schritte

1. Schritt 1

8min

Spinat sowie den Radicchio-Salat und den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Feigen putzen, waschen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Schritt 2

3min

In einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne rösten.

3. Schritt 3

3min

Für das Dressing: z. B. THOMY Reines Rapsöl mit Aceto Balsamico und MAGGI Würzmischung 6 verrühren. Feigen- und Schalottenwürfel unterrühren. Den Spinat, den Radicchio-Salat und den Rucola vorsichtig mit dem Dressing mischen.

4. Schritt 4

1min

Ziegenfrischkäse über den Salat bröseln. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen und den Granatapfelkernen garniert servieren.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	21 g
Energie	498.2 kcal
Fett	37.6 g
Ballaststoff	7.7 g
Protein	17.9 g
Gesättigte Fette	6 g
Natrium	1135.6 mg
Zucker	17.9 g

Alle Angaben pro Portion