

Knackiger Spinatsalat mit Pfirsichen und Ziegenkäse



Zutaten für 4 Personen

250 g	junger Spinat
3	Pfirsiche, reif
4	Sprühstöße Olivenöl aus der Sprühflasche
80 g	Schinkenwürfel, fettarm
1	Zwiebel, rot
1 Bund	Zitronenthymian
4 Stück	Ziegenfrischkäse Taler, light
2 EL	Balsamico Bianco
1 EL	Salzarme Würze
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal	BE
9,54 g	10,5 g	7,7 g	153	0,8

Zubereitung

20^{min}

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Pfirsiche mit einem Messer einritzen, in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, herausnehmen und mit einem Messer die Haut abziehen. Halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden.

2. 1 Sprühstoß Olivenöl in eine Pfanne geben. Schinkenwürfel darin knusprig braten. Die Zwiebeln schälen, klein hacken und zugeben.

3. 2 Sprühstöße Olivenöl in einen kleinen Topf geben, Pfirsichspalten von beiden Seiten kurz darin anbraten. Blättchen vom Zitronenthymian abzupfen und darüberstreuen. Den Spinat auf Tellern anrichten, die lauwarmen Pfirsichspalten und den Speck mit dem Öl aus der Pfanne darüber verteilen. Je Teller 1 Ziegenkäse darüber zerbröseln.

4. Mit Würze und Pfeffer würzen und mit Zitronenthymian-Zweigen dekorieren. Direkt vor dem Servieren mit je 1 Sprühstoß Olivenöl besprühen und Essig darüberträufeln.

Deshalb ist das gut für dich

Spinat ist ein kalorienarmes Gemüse, das reich an den Vitaminen der B-Gruppe sowie Vitamin C ist. Es hat einen hohen Beta-Carotin-Gehalt und versorgt den Körper mit den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Zubereitungstipp

Für ein vegetarisches Gericht die fettarmen Schinkenwürfel einfach weglassen.

