AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	Frühling	Schweiz

JUNGSPINAT MIT MANDARINEN UND PINIENKERNEN



Rezept und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Babyspinat ist eine gute Spielwiese. Die Pinienkernen und Olivenöl fügen das Fett zu, die Mandarinen und die Berberitzen eine süss-saure Komponente. Mit wenig Kräutersalz verbindet man die beiden Aspekte.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 EL	Pinienkerne	2 EL	Olivenöl
150 g	Jungspinat	0.5 TL	Kräutersalz
2	Mandarine	2 EL	Berberitzenbeeren

ZUBEREITUNG

1. In einer Bratpfanne die Pinienkerne trocken rösten. Beiseite legen.
2. Jungen Spinat rüsten, waschen und trocken schleudern.
3. Mandarine schälen und in kleine Stücke schneiden. Je weniger Häutchen und weisse Teile man in den Salat gibt, desto delikater wird der Salat. Einige schöne Mandarinenschnitzchen für die Deko beiseite legen.
4. Den Grossteil der Mandarinenstücke mit dem Olivenöl, den Berberitzenbeeren und dem Kräutersalz in einer Salatschüssel mischen. Spinat sorgfältig mit der Sauce mischen.
5. Unmittelbar vor dem Servieren die Deko-Mandarinchen und die gerösteten Nüsschen auf den Salat geben.

TIPP: Die kleinen Berberitzenbeeren fügen dem Salat genau die richtige süss-saure Note zu, sie sind jedoch relativ teuer und nicht allgemein erhältlich. Als Ersatz eignen sich Cranberry. Ersatz für Mandarinen können Kumquats oder Grapefruitarten sein.