

# Spinat-Salat mit Datteln und Mandeln

741

**Typ:** Salat

**Quelle:** Türkei Vegetarisch, S. 26

\*\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Ein sehr aromatischer und vollmundiger Salat, den die knusprigen Fladenbrot-Croutons perfekt ergänzen.

**Zutaten:** 200 g Baby-Spinat oder junger Spinat  
½ rote Zwiebel  
100 g getrocknete Datteln mit Stein  
1 EL Zitronensaft  
75 g Mandelstifte

## FÜR DIE FLADENBROT-CROUTONS

¼ gekauftes oder ½ selbst gemachtes Fladenbrot (--> S. 224) oder anderes Weißbrot (ca. 150 g)  
2-3 EL natives Olivenöl extra oder Butterschmalz  
2/3 TL Zahter (Gewürzmischung aus Thymian, gerösteten Sesamsamen, Sumach)  
Salz  
1 Prise Chiliflocken

## FÜR DAS DRESSING

1,5 EL Zitronensaft  
1 TL Pekmez (Sirup aus Traubensaft, alternativ Honig)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4-5 EL natives Olivenöl extra

**Rezept:** Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden. Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Datteln mit Zitronensaft vermengen.

Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.

Brot in kleine Stücke zerteilen oder schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl oder Butterschmalz anrösten. Gewürze dazugeben, einmal schwenken, Croutons auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Alle Zutaten bis auf das Dressing in einer Servierschüssel mischen. Zitronensaft, Pekmez oder Honig, Salz und Pfeffer verrühren, mit Olivenöl verquirlen. Dressing über den Salat geben, nochmal mischen und zeitnah servieren, damit der Salat noch frisch und knackig ist.

## VARIANTE

Dieser Salat schmeckt auch mit Baby-Mangold oder Feldsalat statt Spinat sehr gut.

## TIPP

Croutons lassen sich sehr gut aus trockenem Brot herstellen. Man kann gleich die doppelte Menge machen, sie sind auch als Knabber-Snack zwischendurch prima.