



**Einfach**  
**15 min**  
**2 Portionen**

## Spinatsalat

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  
50 g Radicchio  
50 g Granatäpfel

---

# Schritte

## 1. Zutaten waschen und schneiden

8min

Den Blattspinat 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. Pinienkerne rösten

3min

In einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne rösten.

## 3. Dressing zubereiten

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 und nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen.

## 4. Servieren

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*