



**Einfach**  
**26 min**  
**4 Portionen**

## Spinatsalat mit Feta

Entdecke die Kombination von frischem Spinat und aromatischem gegrilltem Feta in unserem Spinat-Salat. Der zarte Spinat harmoniert mit dem knusprigen Feta, während das Dressing mit seinen feinen Aromen den Salat perfekt abrundet.

150 g Babyspinat  
300 g Feta-Käse  
250 g Tomate(n)  
50 g Zwiebeln  
8 EL Olivenöl  
2 EL Essig  
1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)  
4 TL Thymian  
1 Einheit Knoblauchzehe(n)  
etwas Paprikapulver  
1 TL Honig, flüssig  
etwas Salz, grob  
etwas Pfeffer, weiß

---

## Schritte

### 1. Spinat vorbereiten

3min

Den Spinat putzen und in einem Wasserbad waschen.

### 2. Gemüse schneiden

3min

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

### 3. Dressing anrühren

2min

Für das Dressing die Hälfte des Öls mit dem Balsamico-Essig und Senf verrühren. Anschließend mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

### 4. Feta vorbereiten

1min

Den Feta in 4 Stücke schneiden. Alufolie (ca. 35x30 cm) mit 2 EL Olivenöl einpinseln und die Schafskäsestücke darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver und Pfeffer würzen. Anschließend Thymianblättchen darüber streuen.

### 5. Feta grillen

17min

Den Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls darüber streuen. Die Alufolie zu Päckchen verschließen und für ca. 15 Min. auf den Grill geben und zum Salat servieren.

---

## Tipps

### Das perfekte Dressing

Für ein intensiveres Aroma des Dressings kann ein Teelöffel Honig hinzugefügt werden. Dies verleiht eine angenehme Süße.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	4.1 g
Energie	454.2 kcal
Fett	42.5 g
Ballaststoff	1.8 g
Protein	13.9 g
Gesättigte Fette	15.6 g
Natrium	747.8 mg
Zucker	2.6 g

*Alle Angaben pro Portion*