



Spinatsalat mit Süßkartoffel-Chips

Zutaten

- 300 g Süßkartoffeln
- 5,5 EL Olivenöl
- etwas Muskat
- etwas MAGGI Fondor (Streuer)
- 200 g Babyspinat
- 0,5 TL Salz
- 40 g Schalotten
- 2 TL MAGGI Würze
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Limettensaft
- etwas Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen (wichtig: Ober-/Unterhitze ist nicht geeignet!). Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. 2 EL Olivenöl mit Muskat und MAGGI Fondor verrühren und mit den Süßkartoffeln mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln darauf verteilen und ca. 15 Min. unter Beobachtung im Backofen backen. Dabei ein- bis zweimal wenden.
2. Spinat waschen und die harten Stiele entfernen. Spinat in eine Salatschüssel geben, mit Salz bestreuen und mischen. Ca. 15 Min. stehen lassen. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Für das Dressing in einer kleinen Pfanne 1/2 EL Olivenöl heiß werden lassen. Schalotten darin glasig andünsten. Herausnehmen und in eine kleine Schüssel geben. MAGGI Würze unterrühren. Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Mit Limettensaft zu den Schalotten geben. 3 EL Olivenöl unterschlagen.
4. Das Dressing mit dem Spinat mischen. Mit Pfeffer würzen. Salat auf Tellern anrichten und mit den Süßkartoffel-Chips garniert servieren. Der Salat passt zu gegrillten Steaks oder kurzgebratenem Fleisch.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 22 g |
| Energie | 260 kcal |
| Fett | 17 g |
| Protein | 4 g |

🕒 43 Minuten

⊕ 4 Portionen