



Spinatsalat mit Speck

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Speckstreifen	125 g
Pumpernickel	2 Scheiben
Cherrytomaten	500 g
Physalis	100 g
Olivenöl	4 EL
Honig	2 EL
Salz	
Salatgurken	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Blattspinat	400 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne

1. In einer mittleren Pfanne auf mittlerer Stufe Speckstreifen fettfrei ca. 5 Min. anbraten. Pumpernickel in Würfel schneiden und für ca. 2 Min. mit in die Pfanne geben. Danach beides auf Küchenkrepp abtropfen lassen und beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
2. Tomaten waschen und halbieren. Blätter von den Physalis lösen, Physalis waschen und halbieren. In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tomaten, Physalis, 1 EL Honig und etwas Salz ca. 7 Min. dünsten. Derweil Gurke waschen, die Enden entfernen, Gurke längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.
3. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Limettensaft mit 1 EL Honig, 3 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat und Gurkenscheiben zum Dressing in die Schüssel geben, mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Tomaten ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinatsalat auf Tellern anrichten, Tomaten und Physalis dazugeben, Speck und Pumpernickel darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g