

## Jamie Oliver | Spinat-Salat mit Pinienkernen

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g junger zarter Blattspinat
- 100 g Pinienkerne
- 3 große Stängel Minze
- 5 getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Bio-Salatgurke
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1/2 Zitrone
- natives Olivenöl extra
- Meersalz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer großen ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht goldgelb rösten. In einem Schälchen beiseitestellen.

In einer großen Salatschüssel 1 EL Balsamico-Essig, den Saft 1/2 Zitrone, 3 EL natives Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mit den Pinienkernen vermischen und abschmecken. Spinat und Minze waschen und trocknen. Die Spinatblätter bündelweise mit einem Teil abgezupfter Minzeblätter grob in 1 cm breite Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken, die Gurke waschen und mit einer Gabel längs einritzen, dann halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Alles in die Schüssel geben und erst kurz vor dem Servieren durchheben.

*Rezept: Jamie Oliver*

*Quelle: Jamies 30 Minuten Menüs*