



Lauwarmer Knödelsalat mit Spinat



Rezeptinfo

Zutaten für 3 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2368 kJ, 566 kcal, 37,1 g Kohlenhydrate, 25,9 g Eiweiß, 36,1 g Fett, 47 mg Cholesterin, 3,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Zubereitung

Wer auch im Winter auf Salat nicht verzichten möchte, aber trotzdem eine wärmende Komponente auf dem Teller schätzt, der liegt mit unseren warmen Knödel-Salat genau richtig.

Kross angebratene Semmelknödel tummeln sich zusammen mit frischen, knackigen Radieschen, Paprika und Frühlingzwiebeln auf einem Salatbett aus Feldsalat und Spinat. Herzhafter Bergkäse und ein schnell zubereitetes Dressing geben dem Ganzen die richtige Würze. Und das Beste: Es schmeckt nicht nur leicht, es geht auch ganz leicht. Probiert es gleich aus!

Step 1:

Als erstes bereitest du die Semmelknödel nach Packungsbeilage zu. Dazu wird ein mittelgroßer Topf, der zur Hälfte mit kaltem Wasser gefüllt ist, benötigt. Gib etwas Salz in das Wasser und lasse die Knödel 10 Minuten darin ziehen. Dann müssen die Knödel kurz aufgekocht werden und anschließend für weitere 15 Minuten sieden. Schrecke die Knödel danach kurz unter kaltem Wasser ab.

Step 2:

Während die Knödel kochen, sollte als nächstes das Gemüse gewaschen und die Radieschen, Paprika, Lauchzwiebeln und den Bergkäse in feine Streifen geschnitten werden. Gib dann alles zusammen mit dem Feldsalat und den Spinatblättern in eine große Schüssel und vermenge den Salat.

Step 3:

Für das Dressing verrührst du anschließend Olivenöl, Honig, Apfelessig und Kräutersalz und gibst es über den Salat.

Step 4:

Zuletzt erhitze etwas Öl in einer Pfanne, schneide die Knödel in dünne Streifen und brate diese goldbraun von beiden Seiten an. Gebe die gebratenen Knödel nun zum Salat und hebe diese vorsichtig unter.

Zutaten

Für den Salat:

1 Packung	Semmelknödel (ca. 10 Stück)
1 EL	Salz
10	Radieschen
1	Rote Paprika
3 Stangen	Lauchzwiebeln
200 g	Bergkäse
1 Packung	Feldsalat
1 Handvoll	frische Spinatblätter
3 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
1 EL	Apfelessig
2 TL	Kräutersalz