



St-MANG® Ein Stück echtes Allgäu.

Fruchtiger Spinatsalat mit St. Mang Limburger 50%

 20 Minuten  4 Portionen  Einfach



Zutaten

2 St. Mang Limburger 50%
200 g Babyspinat
2 Gurken
4 Nektarinen
300 g Physalis
2 Schalotten
30 g Basilikum
2 Orangen
40 g Sonnenblumenkerne
6 EL Öl
2 TL mittelscharfer Senf



Zubereitung

1. Gurke längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausschaben und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Physalis schälen und halbieren. Nektarinen in je 8 Spalten schneiden. Limburger in 1 cm dicke Ecken schneiden.
2. Orange halbieren. Beide Hälften in eine große Schüssel auspressen.
3. Schalotten schälen und fein hacken. Basilikumblätter ebenfalls fein hacken. 2 EL Öl, 1 TL mittelscharfen Senf, gehackten Basilikum und Schalotte in die Schüssel zum Orangensaft geben und alles zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer großen Pfanne Sonnenblumenkerne rösten, bis diese leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen, 1 EL Öl in die Pfanne geben und Nektarinen spalten 2 – 3 Minuten von jeder Seite anbraten, bis diese gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.
5. Babyspinat, Gurke und Physalis zum Dressing in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Nektarinen spalten, Limburger und Sonnenblumenkernen garnieren.

