

Spinat-Kokosnuss-Salat



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 100 kcal

Eiweiss: 3 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 7 g

Zutaten

160 g Blattspinat
Salz
80 g Kokosraspel
1 Schalotte
1 TL Mehl
1 EL Sonnenblumenöl
1 Limette
3 Kaffirlimettenblätter, aus dem Asia-Shop

Gewürzpaste Sambal Goreng

1 rote Chilischote
1 Schalotte
0.5 Knoblauchzehe
1 Msp. Crevettenpaste, aus dem Asia-Shop
0.5 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Für die Gewürzpaste Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch hacken. Im Öl glasig dünsten. Chili, Crevettenpaste und Salz begeben. Weiterbraten, bis die Paste goldbraun ist. Abkühlen lassen.
2. Spinat in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Beiseite stellen.
3. Kokosraspel in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Schalotte hacken, mit Mehl bestäuben und im Öl knusprig braten. Limettenschale samt weisser Haut wegschneiden. Limette vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Würzpaste mischen. Spinat begeben, mischen und mit Salz abschmecken. Nach Bedarf etwas Wasser begeben. Der Salat darf nicht zu trocken sein.