



Koreanischer Spinat-Mizuna-Salat



1 Portion



15 Min.

Zutaten

- 300 g frischer Spinat
- 1 Bd. Asiasalat
- 2 El Sesamöl
- 1 El Sojasauce
- 1 Tl Knoblauch
- 1 Tl gerösteter Sesam
- 1 Tl Ahornsirup
- Pfeffer

Zubereitung

1. Den frischen Spinat mit dem Asiasalat gründlich waschen und in einem großen Topf mit kochendem Wasser für etwa 1-2 Minuten blanchieren, bis er zusammenfällt. Das blanchierte Gemüse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, um den Kochprozess zu stoppen. Gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.
2. In einer großen Schüssel das Sesamöl, die Sojasauce, den gehackten Knoblauch, den Ahornsirup und den Pfeffer vermengen. Das abgetropfte Gemüse zugeben und gut vermengen.
3. Mit gerösteten Sesamsamen bestreuen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen sich entfalten können - Fertig!

Tipp:



Luftdicht verschlossen hält der Salat sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

**Guten
Appetit!**