



SEBASTIAN
COPIEN

FELDSALAT-SPINAT

Zutaten:

300g	Feldsalat
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	frischer Ingwer, fein gerieben
1	EL Sojasoße
100ml	Orangensaft
1 EL	gerösteter Sesam

Zubereitung:

Den Feldsalat sorgfältig waschen und zum Abtropfen beiseite stellen. Den Knoblauch fein hacken und mit dem geriebenen Ingwer und dem Olivenöl in einem Topf anbraten. Nun den Feldsalat sowie Orangensaft und Sojasauce hinzugeben und gut durchmischen. Die Hitze reduzieren und den Feldsalat zusammenfallen lassen. Zum Anrichten etwas gerösteten Sesam über den Feldsalatspinat geben und genießen.



Tipps:

- mit frischen, halbierten Kirschtomaten und etwas scharfem Currypulver oder Garam Masala bekommt dieses Gericht eine indische Note, ähnlich Palak
- statt Orangensaft könnt ihr auch super Ananassaft verwenden