



Spinatsalat mit Parmaschinken-Chips und Blaubeerdressing

Zutaten für 4 Portionen:

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Kürbiskerne
1 EL Pinienkerne
200 g Babyspinat
8 Scheiben Parmaschinken
150 g fettarmer Joghurt
1 TL Senf
1 EL Rotweinessig
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen. Backofen auf 150 ° Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei ständig wenden. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Spinat waschen und abtropfen.
4. Den Fettrand vom Schinken entfernen und die Scheiben auf dem Backblech verteilen. Den Schinken im Ofen etwa 20 Minuten zu knusprigen Chips backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Die Hälfte der Blaubeeren mit Joghurt, Senf und Essig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zum Servieren den Spinatsalat mit dem Blaubeerdressing marinieren. Parmaschinken-Chips, geröstete Kerne und die übrigen Blaubeeren darüber verteilen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:



Canada

Energie: 236 kcal / 990 kJ

Eiweiß: 16,6 g

Fett: 14,8 g

Kohlenhydrate: 7,3 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten