

# Spinatsalat mit Pilzen

Spinat mal roh - leicht und lecker.

**Ein Salat aus frischem, rohem Spinat mit Champions oder einem anderen Speisepilz. Viele kennen Spinat nur in einer gedämpften oder gekochten Form. Das man ihn auch roh hervorragend verarbeiten kann, ist nur wenigen bekannt. In diesem Spinatsalat-Rezept lassen wir das grüne Gemüse in seinem Ursprungszustand. Ihr werdet diesen Salat mit rohem Spinat lieben.**

## Zutaten

- 250 g Blattspinat
- 200 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Avocado
- etwas Zitronensaft
- Für die Marinade:
- 200 g Kefir
- Saft von ½ Orange
- 2 TL körniger Senf
- 2 TL Mangochutney
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

- Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Avocado schälen, das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.
- Die Zutaten für die Marinade gründlich miteinander verrühren. Mit den Salatzutaten vermischen und kurz ziehen lassen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/spinatsalat-pilzen/>