



# Spinatsalat mit gegrillten Zwiebeln, Avocado und Walnüssen

**Zubereitungszeit:**  
ca. 40 Minuten

## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 470 kcal/ 1950 kJ  
Eiweiß: 9 g  
Kohlenhydrate: 14 g  
Fett: 42 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 6 g  
ungesättigte Fettsäuren: 36 g

## Zubereitung:

1. Den Apfel in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller mit zwei Teelöffeln Zitronensaft beträufeln. Den Teller abdecken und kalt stellen.
2. Den restlichen Zitronensaft auf einen zweiten Teller geben. Die Avocado schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Scheiben in den Zitronensaft legen und einmal wenden, damit beide Seiten mit Zitronensaft bedeckt sind. Den Teller beiseite stellen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne oder einer Grillpfanne erhitzen. Die Zwiebeln dazu geben und bei hoher Hitze für 5 Minuten braten. Kreuzkümmel und die Walnüsse darüber streuen und bei mittlerer Hitze für weitere 2 Minuten braten, bis die Walnüsse anfangen zu duften. Dabei ein klein wenig umrühren und darauf achten, dass die Zutaten nicht anbrennen.
4. Den Spinat in eine Schüssel füllen, die Zwiebeln dazugeben und beides gut vermischen. Der Spinat wird durch das heiße Öl und die Zwiebeln zusammenfallen. Um das zu beschleunigen und nichts vom aromatischen Öl zu verlieren, kann man ein paar Spinatblätter in der Pfanne wenden und sie dann zurück zu den restlichen Blättern geben. Anschließend mit dem Salz bestreuen.
5. Die Avocadoscheiben und die Apfelscheiben mit dem gesamten Zitronensaft zu dem Spinat geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit den Zitronenspalten servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 1 mittelgroßer, säuerlicher Apfel
- 3 EL Zitronensaft
- 1 kleine reife Avocado
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 4 rote Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{2}$  TL ganze Kreuzkümmelsamen
- 130 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- 280 g frische Babyspinatblätter, gewaschen und trockengeschüttelt
- $\frac{1}{4}$  TL grobes Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Zitronenspalten für die Dekoration