



SLOW GOODS

Bild & Rezept: Nikolas Kerl



Jungspinat mit Sauerteig-Croutons und Sumac

Zubereitungsdauer ca. 25 min

Für 2 Personen als Hauptspeise oder für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten

Für den Spinat
150 g Jungspinat
½ rote Zwiebel,
in feine Ringe geschnitten
100 g Medjool Datteln,
entsteint & geviertelt
1 EL Weissweinessig

Für die Croutons
75 g Mandeln, grob gehackt
100 g Sauerteigbrot,
in Würfel geschnitten
30 g Butter
2 EL Olivenöl
2 TL Sumac
0.5 TL geräucherte Bukovo Chiliflakes

Zubereitung

Zwiebelringe und Datteln marinieren
Weissweinessig, Zwiebeln und Datteln in einer kleinen Schüssel vermengen. Eine Prise Salz hinzugeben und für 20 Min. marinieren lassen. Danach die überschüssige Flüssigkeit abgiessen.

Croutons anbraten
Währenddessen in einer mittelgrossen Bratpfanne Butter und die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Sauerteigbrot und Mandeln für 4 – 6 Min. unter ständigem rühren frittieren bis alles cross und goldbraun ist. Von der Hitze nehmen und das Sumac sowie die geräucherten Chiliflakes hinzufügen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Alle Zutaten vermischen, abschmecken und Servieren
Wenn alles auf Zimmertemperatur abgekühlt ist, den Jungspinat in eine grosse Schüssel geben Brotcroutons und Mandel-Sumacmischung hinzufügen und vermischen. Datteln und Zwiebeln hinzugeben, das Olivenöl und den Zitronensaft untermengen und abschmecken. Sofort servieren.



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
[Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods](http://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium