



## Spinatsalat mit Datteln, Mandeln und Pitabrot



**1 EL Weissweinessig**,

**½ mittelgrosse, rote Zwiebel**, in feine Ringe geschnitten,

**100 g Datteln**, entsteint und klein geschnitten,

und **1 Prise Salz**

in einer Schüssel vermischen und ziehen lassen.

**75 g Mandeln** (Bio, ungeschält), grob gehackt

**2 kleine Pitabrote** (etwa 100 g) oder 2 Scheiben (altes) Brot in 2-3 cm grosse Würfel schneiden bzw. Stücke reissen

**30 g Butter** und **1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, die Mandeln und das Brot hineingeben und bei mittlerer Temperatur rund 5 Minuten rösten, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. **½ Teelöffel Chiliflocken**, **1 EL Berberitzenfrüchte** und **etwas Salz** unterrühren.

In die Schüssel mit den Datteln **2 EL Olivenöl**, **1 EL Essig**, **1 TL Zitronensaft** und **eine Prise Salz** geben und umrühren.

**150 g junger Spinat**, gewaschen

Kurz vor dem Essen alles gut mischen, abschmecken.

Chiliflocken in 10 verschiedenen Schärfekategorien und Berberitzenfrüchte gibt's zum Beispiel beim Gewürzprofi.

Rezept aus Ottolenghi – Tamini: Jerusalem. Das Kochbuch

Karin Nowack  
Dipl. Natw. ETH Umweltnaturwissenschaftlerin  
Zert. Ernährungsberaterin TCM

Nachhaltige und gesunde Ernährung  
CH-5000 Aarau - Schweiz  
[www.karin-nowack.ch](http://www.karin-nowack.ch) post@karin-nowack.ch