



Spinat-Sesam-Salat

Zutaten für 2-3 Personen

200g Spinat
4 TL Sesam (hell)
1 EL Zucker
1 TL Sojasauce
1 EL Dashi

Zubereitung

Spinat gründlich waschen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Spinat ins kochende Wasser geben, mit einer Schöpfkelle unter Wasser drücken, 5 Sekunden warten, mit der Schöpfkelle herausholen und in ein Sieb geben. Spinat sofort unter fließend kaltem Wasser abkühlen, damit er seine leuchtende Farbe behält.

Spinat vorsichtig ausdrücken. In drei Zentimeter breite Stücke schneiden und noch mal leicht ausdrücken.

Falls man ungeröstete Sesamsamen nutzt, diese in einer beschichteten Pfanne rösten bis diese goldbraun sind. In einem Mörser gut zerstoßen. Zucker und Sojasauce hinzugeben und gut verrühren. Dashi-Brühe hinzugeben und die Sesam-Masse lösen.

Sesamdressing über den Spinat geben und gut vermischen.