

## Spinat-Salat mit Garnelen

### Zutaten (für 2 Personen):

30 g gewürfelter Katenschinken  
½ rote Zwiebel  
150 g Champignons  
100 g Garnelen  
1 EL Pinienkerne  
1 ½ EL Rotweinessig  
½ EL Dijon-Senf  
240 g Baby-Spinat  
1 Ei  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Das Ei rund 9 Minuten hart kochen. Währenddessen eine beschichtete oder gusseiserne Pfanne mit dem Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Schinkenwürfel darin 5 bis 7 Min. knusprig anbraten. Danach mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen. Champignons vorsichtig abbürsten und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und mit den Pilzscheiben in der noch heißen Pfanne anschwitzen. Nach etwa 3 Min. werden die Würfel allmählich glasig. Nun die Garnelen pulen und entdarmen, nach Geschmack salzen und pfeffern und anschließend mit den Pinienkernen untermengen. Nach 2 bis 4 Min. sind die Garnelen leicht rosa und bissfest. Nun Rotweinessig und Dijon-Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne anschließend vom Herd nehmen. Spinat gründlich waschen und vollständig trocknen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden und anschließend auf zwei Teller geben. Das abgekühlte Ei pellen, in Scheiben schneiden und auf dem Spinat platzieren. Pfanneninhalte darüber verteilen und mit Schinkenwürfeln garnieren.

Quelle: Men's Health 03/2012

(unsere Änderungen zu Original-Rezept: statt 3 Streifen Frühstücksspeck nehmen wir 30 g gewürfelte Katenschinken, Menge der Champignons wurde von 50 g auf 150 g erhöht, der Spinat von 80 g auf 240 g erhöht)