



Sesam Spinat Salat

für 4 Portionen | 10 Minuten | 57 kcal

Schon mal von „Horenso no Gomaae“ gehört? Das ist ein leckerer Spinatsalat mit einer pikanten Sesamsauce, der in Japan als beliebte Beilage zu vielen Gerichten serviert wird. Das Tolle daran ist, dass er super einfach und schnell zuzubereiten ist und gleichzeitig auch noch gesund ist. Hier zeige ich dir, wie es geht – Schritt für Schritt.

Zubereitung:

1. Zutaten für Spinat mit Sesam-Dressing bereitlegen.
2. Zu Beginn kümmern wir uns um das Sesam-Dressing: Dazu eine beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Sesam hinzufügen und für wenige Minuten rösten.
3. Zwischendurch das Sesam schwenken oder mit einem Pfannenwender bewegen, damit es nicht verbrennt. Sobald die ersten Sesamkörner umherspringen, die Hitze abstellen und das geröstete Sesam in einen Mörser füllen.
4. Das geröstete Sesam im Mörser kleinstoßen und miteinander verreiben (idealerweise ist dafür ein japanischer Suribachi Mörser geeignet, es sollte aber auch mit einem anderen funktionieren).
5. Die Sesampaste (es dürfen gerne noch ein paar grobe Stücke zusehen sein) in eine kleine Schüssel füllen. Dann das Sesam mit Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker vermischen und zu einem Dressing verrühren. Zur Seite stellen.
6. Nun in einem weiten Topf etwa 3 Liter Wasser zum Kochen bringen. Das Salz hinzufügen. Währenddessen eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen. Sobald das Wasser kocht, den Spinat kurz unter fließendem Wasser abspülen und direkt in den Topf geben. Den Spinatberg mit einem Löffel oder einer Schaumkelle ins heiße Wasser drücken und für 1 Minute garen (wenn du sehr zarten Spinat hast, dann lieber noch etwas kürzer garen!).
7. Dann den Spinat mit einer Schaumkelle zügig herausfischen und direkt ins vorbereitete kalte Wasser geben. Kurz durchkühlen lassen, dann mit den Händen portionsweise herausholen und das Wasser auswringen. In eine Schüssel geben.
8. Jede Spinatportion mit einem Messer in drei Teile schneiden, dann zurück in die Schüssel geben und mit dem Sesam-Dressing vermischen (du kannst einen Löffel verwenden; ich arbeite hier lieber mit den Händen, das funktioniert besser).
9. Der selbstgemachte Spinat Salat mit Sesam-Dressing ist nun fertig. Zum Servieren am besten eine kleine Schüssel portionieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- 250 g Spinat (frisch)
- 1 TL Salz
- 3 EL Sesam
- 2 EL Sojasauce
- 1/2 EL Sake
- 1/2 EL Mirin
- 1 EL Zucker

