



Spinatsalat mit Datteln und Knuspriger Haloumi

Martina Voss-Tecklenburg kocht im California 6.1

Als Bundestrainerin weiß Martina Voss-Tecklenburg wie sie ihren Körper fit hält. Die Devise: gesundes Essen. An der Ruine Kloster Stuben teilt sie mit uns eines ihrer liebsten Reise-Rezepte.



Spinatsalat mit Datteln & Mandeln

- 1 EL Weißweinessig
- 0,5 in Ringe geschnittene Zwiebel
- 100g Datteln (gehackt)
- 30g Butter
- 2EL Olivenöl
- 1 kleines Pitabrot
- 75g Mandeln
- 2 TL Sumach
- 0,5 TL Chiliflocken
- 200g junger Spinat
- 2 EL Zitronensaft
- Salz

1. Den Essig, die Zwiebel, die Datteln und das Salz in einer kleinen Schüssel mit den Händen vermengen und die Mischung 20 Minuten ziehen lassen.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Pitabrot anbraten und unter stetigem wenden rösten bis alles goldbraun ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und Sumach, Chiliflocken und 0,25TL Salz untermischen und in eine Schale füllen. Anschließend die gehackten Mandeln in der Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten.
3. Die Spinatblätter waschen und in die Servierschüssel füllen, Pita, Mandeln und die Dattelmischung darauf verteilen. Das Öl, den Zitronensaft sowie Salz hinzufügen und durchmischen.



Knuspriger Haloumi

- 25g Chiasamen
 - 50g Quinoaflocken
 - 50g Paniermehl
 - Pfeffer
 - 2 Eigelb
 - 1 Paket Haloumi
 - 4 EL Pflanzenöl
 - Mangochutney
1. Eine Panade aus Chiasamen, Quinoaflocken, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer mischen. Eigelb in einer zweiten Schüssel mit einer Gabel quirlen. Den Haloumi mit einem Küchentuch trocknen und erst im Eigelb und dann in der Panade wenden.
 2. Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen und darin den panierten Käse von jeder Seite goldbraun und knusprig braten.
 3. Mit fruchtigem Chutney servieren.

Wir wünschen guten Appetit und eine schöne Reise!