

## Spinat-Süßkartoffel-Pilze-Salat

Zutaten für 4 Portionen :

450 g Süßkartoffeln (Bataten),  
350 g junger Spinat,  
340 g gemischte Pilze ( Shiitake,  
Kräutersaitlinge, Champignons)  
40 g Walnüsse,  
2 St. Knoblauchzehen,  
5 EL Olivenöl,  
120 ml Rotweinessig oder Balsamicoessig,  
1 EL Dijonsenf,  
Salz.



### Zubereitung Spinat-Süßkartoffel-Pilze-Salat

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, abtrocknen und in einer beschichteten Kasserolle ca. 15 bis 20 Minuten backen (je nach Größe der Süßkartoffel). Die letzten 10 Minuten Walnusskerne auf einem Jena-Glasformdeckel dazustellen und im Ofen etwas rösten. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den Knoblauch zufügen und mittelbraun anbraten. Knoblauch entfernen. Die Pilze zufügen, mit Salz bestreuen und ca. 5 Minuten braten bis sie weich sind.

Den Spinat waschen, putzen und trocken schleudern und auf Tellern verteilen. Die gegarten Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und mit den Pilzen auf den Tellern verteilen. Walnüsse etwas zerkleinern und darüber streuen. Den Rotweinessig, 4 EL Olivenöl und den Dijonsenf auf hoher Stufe unter Rühren erhitzen. Etwas abkühlen lassen und als Dressing über den Salat geben.