

Joghurt-Estragonbällchen an Spinatsalat mit Himbeeren und Knusperbröseln



Zutaten (für 4 Personen)

400 g Joghurt (10%)
Salz, Zucker, Chiliflocken
1 TL gehackter Estragon
1/2 TL unbehandelter Zitronenabrieb
200 g Himbeeren
200 g Junger Spinat
50 g Toastbrot
1 TL Olivenöl
20 ml Gemüsebrühe
40 ml weißer Balsamico-Essig
20 ml Apfeldicksaft
1 TL scharfer Senf
40 ml mildes Olivenöl



Zubereitungszeit
40 Min



Kcal
276

KJ
1156

Eiweiss
5,3 g

Fett
17,5 g

Kohlenhydrate
18,6 g

Zubereitung

1. Am Vortag den Joghurt mit 1 TL Salz verrühren und in ein Küchentuch geben. Dieses wie einen Beutel zusammen binden. Den Beutel in ein Sieb über eine Schüssel geben und beschweren (z.B. mit einer mit Wasser gefüllten Schüssel). 6-8 Std. abtropfen lassen. Übrig bleibt ca. 250 g abgetropfter Joghurt. 180 g davon mit dem gehackten Estragon, Zitronenabrieb und etwas Chiliflocken gut mischen und walnussgroße Kugeln mit leicht geölten Händen formen.
2. Himbeeren und Spinat waschen und trocken tupfen.
3. Das Toastbrot klein schneiden und in einer Küchenmaschine zu groben Semmelbröseln verarbeiten. Unter dem Grill im Backofen goldbraun rösten. In einer Schüssel mit 1 TL Olivenöl und etwas Salz mischen.
4. Für die Vinaigrette Brühe, Essig, Senf, Apfeldicksaft und 20 g Himbeeren fein pürieren. Das Olivenöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die restlichen 70 g Joghurt mit 15 g Himbeeren pürieren und mit Salz, Chiliflocken und etwas Zucker würzen und in kleine Tupfen auf die Teller spritzen.
6. Den Spinat marinieren und auf Teller verteilen. Einen Teil der Bällchen in den Knusperbröseln wenden und auf dem Spinatsalat anrichten. Mit etwas Brotbröseln bestreuen und mit den restlichen Himbeeren garnieren.