



Popcorn-Spinat-Salat

Wichtig: Das Popcorn sollte richtig gut aufgepoppt sein. Halb gepoppte oder nicht ganz „wolkige“ Körner werden zu Zahnzerstörern im Salat! Und warnt die Esser vor, ein nicht-gepopptes Körnchen kann sich immer dazwischen schmuggeln auch wenn ihr vorher fleißig aussortiert habt...

Zutaten für 2 Personen:

- 80 g ungewürzter Mais ungewürzt für 80 g Popcorn
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 TL 7 Gewürze-Gewürz
- 1 Karotte, geschält und geraspelt
- 1 Frühlingszwiebel, geschält und in feine Ringe geschnitten
- 3 Radieschen, gewaschen und in feine Streifen geschnitten
- 1 EL etwa Cashewkerne, klein gehackt, wahlweise auch Sonnenblumenkerne.
- 1 halbe Tomate, entkernt und in kleine Würfelchen geschnitten
- 2 Handvoll junger Spinat



Für das Popcorn:

1. In einem Topf 2 TL Öl erhitzen, den Mais dazugeben und den Deckel drauflegen. Bei mittlerer Hitze müsst ihr jetzt nur 2 bis 3 Minuten warten bis die Maiskörner im geschlossenen Topf aufpoppen.

2. Danach in einer großen Schüssel Karottenraspel, in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln, Radieschenscheiben, Cashewkerne, Tomatenwürfel und den gewaschenen jungen Spinat vermengen.

Für die Salatsauce:

3. In einer anderen Schüssel Rapsöl, Honig, Gewürz, Senf und etwas Zitronensaft miteinander verquirlen und die fertigen Popkörner hinzugeben. Alles gut mischen.

4. Das marinierte Popcorn zum Gemüse geben, vermengen und schnell servieren, sonst wird das Popcorn matschig.



„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 3“ – Ab 7. April, immer sonntags um 9.55 Uhr im Disney Channel