

■ REZEPT DES MONATS - JANUAR



Salat mit karamellisierter Birne, Käse & Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

4 Port.	Salat (z.B. Feldsalat, Eichblatt, Frisee oder Lollo)
1	reife Birne
1 TL	Zucker
50 g	Walnüsse
200 g	Blauschimmelkäse oder Ziegenkäse
2 EL	Essig (Weißweinessig)
3 EL	Öl
1 EL	Kürbiskernöl
1 TL	Honig
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer

- Salat waschen und putzen.
- Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und schräg in Streifen schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Birne kurz darin schwenken.
- Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie duften.
- Dressing: Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, beide Ölsorten langsam unterschlagen.
- Salat mit dem Dressing marinieren, auf Tellern verteilen. Den Käse zerkleinern und zusammen mit der Birne und den Nüssen darauf verteilen.

Man kann auch noch gebratenen Schinken dazu reichen.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	340	0,5	29 g	13 g