



Aus der Heimat der Frische

 30 Minuten

 Einfach

Bunter Salat mit Birnen und karamellisierten Walnüssen

Frisch-fruchtiger grüner Salat mit knusprig-süßen Walnüssen abgerundet mit einem kräuterwürzigen Quarkdressing.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Zucker in einer Pfanne schmelzen. Nüsse zufügen und karamellisieren. Nüsse herausnehmen, auf Backpapier legen und auskühlen lassen. Salat waschen und trocken schütteln. Birnen waschen, halbieren und entkernen. Birnen in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Schritt 2

MILRAM Frühlingsquark, 4 EL Wasser und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Birnenspalten in Schalen anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Karamell-Nüsse grob hacken und über den Salat streuen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1300/310

Fett (g): 19

Kohlenhydrate (g): 25

Eiweiß (g): 9



MILRAM by House of Food



Zutaten

4 Personen

3 EL Zucker

80 g Walnusskerne

400 g Baby-Leaf-Salatmischung

2 kleine saftige Birnen

1 Zitrone

200 g MILRAM Frühlingsquark

43161 EL Apfelessig

Salz

Pfeffer