30 Minuten

Einfach

BUNTER SALAT MIT BIRNEN UND KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN

Wie gemacht für ein Picknick am Strand: Unser bunter Salat mit Körnigem Frischkäse, Birnen und karamellisierten Walnüssen ist eine tolle Mischung aus süß, frisch, nussig und einfach lecker.

So wirds gemacht:

SCHRITT 1

Den Salat waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Die Birnen waschen, trocknen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke teilen. Datteln und Walnüsse auf ein Backpapier geben.

SCHRITT 2

Den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren und anschließend über die Dattel-Nussmischung gießen. Das Karamell vollständig erkalten lassen, das Backpapier entfernen und die Mischung mit einem Messer in kleine Stücke hacken.

SCHRITT 3

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin 3-5 Min. knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing alle Zutaten mit 3 EL Eiswasser in einem Schraubglas cremig schütteln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 4

Zum Servieren die Salatmischung auf Tellern aufteilen, Birne, Bohnen und Dattel-Nussmischung hinzufügen. Nach Geschmack mit Körnigem Frischkäse oder Ziegenkäse toppen und mit Dressing beträufeln. Fertig ist der vielfältige Salat mit Birnen und Walnüssen.

NÄHRWERTE

Zutaten

2 Portionen

FÜR DEN SALAT

2 Handvoll Rucola

100 g Chicorée

2 kleine Birnen

30 g Datteln

25 g Walnüsse

3 EL Zucker

1 EL Olivenöl

75 g weiße Bohnen, vorgegart und abgetropft

50 g MILRAM Körniger Frischkäse

1 EL Skyr

0.5 Zitrone

1 TL Senf

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 1294/311

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 34 g

Eiweiß: 11 g