



Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Rucolasalat mit Walnüssen und Birnen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 249 kcal/1043 kJ
Eiweiß: 3,4 g Fett: 21,4 g
Kohlenhydrate: 12

Zubereitung:

1. Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten.

2. Kalten Hühnerfond mit Senf, Essig und einige Tropfen Limettensaft verrühren. Das Oliven- und Walnussöl langsam hinzufügen und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rucola mit dem Dressing mischen. Birnen, Walnüsse, Schinken und Cherrytomaten auf Tellern anrichten und Rucola darüber geben.

Tipp: Nach Belieben einige frische Kräuter darüber streuen.

Zutaten für 6 Portionen :

Für den Salat:

250 g Rucola
2 Birnen
6 Scheiben luftgetrockneter Schinken
250 g Cherrytomaten
60 g kalifornische Walnüsse

Für das Dressing:

2 EL Hühnerfond
1 Messerspitze Dijon-Senf
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
2 TL Walnussöl
Limettensaft
Salz, Pfeffer