



Wintersalat mit Birne, Käse und Caramelnüssen

Die Caramelnüsse sorgen für den Crunch-Effekt in diesem winterlichen Salat mit Chicorée, Radicchio und Nüsslisalat.

Vorbereitung: 30min

Koch-/Backzeit: 10min



Leichte Küche



Vegetarisch

ZUTATEN

 FÜR 6 PERSONEN

100 g Baumnusskerne
2 Esslöffel flüssiger Honig
1–2 Kolben weisser Chicorée, je nach Grösse
2 mittlere Köpfe Radicchio
50 g Nüsslisalat
2 reife Birnen
1/2 Granatapfel
100 g würziger Appenzeller, Tilsiter oder Mutschli

DRESSING:

4 Esslöffel weisser Balsamicoessig
1 Teelöffel körniger Senf
1 Teelöffel flüssiger Honig
1/2 Teelöffel Salz
einige Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Baumnussöl oder Olivenöl
3 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Zutaten halbieren, jedoch Granatapfelkerne weglassen. Man kann nach Belieben den Salat mit etwas getrockneten Cranberrys bestreuen. Mehr Gäste: Den Salat entsprechend der Gästezahl in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

NÄHRWERT

Pro Portion

321 kKalorien

1343 kJoule

16g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

- 1** Für die Nüsse den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2** Die Baumnüsse nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Honig beträufeln. Auf der mittleren Rille im 180 Grad heissen Ofen rösten bzw. caramelisieren lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in grobe Stücke brechen.
- 3** Die Blätter des Chicorées und Radicchio auslösen, kalt spülen und gut abtropfen lassen. Die Radicchioblätter grob zerzupfen. Den Nüsslisalat waschen und trockenschleudern. Die Salate getrennt voneinander bis kurz vor dem Servieren kühl stellen.
- 4** Die Birnen ungeschält vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze quer in Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft mischen.
- 5** Die Kerne des Granatapfels sorgfältig herauslösen und in einem Schälchen bereitstellen.
- 6** Den Käse entrinden und mit dem Sparschäler in nicht zu dünne Späne schneiden.
- 7** Für das Dressing alle Zutaten mit dem Schwingbesen zu einer leicht sämigen Sauce schlagen.
- 8** Vor dem Servieren je einige Chicoréeblätter dekorativ auf 6 Tellern auslegen. Radicchio und Nüsslisalat mit 3 Esslöffeln Sauce mischen und auf den Tellern verteilen. Birnen, Käse und Granatapfelkerne dekorativ darübergerben. Die Salatzutaten mit der restlichen Sauce beträufeln. Zuletzt mit den Baumnusskernen bestreuen und sofort servieren.

24g Fett

9g Eiweiss

Erschienen in

12 | 2019, S. 52

© Annemarie Wildeisens KOCHEN – <https://www.wildeisen.ch/>