



Blattsalat mit Früchten und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 361 kcal/1514 kJ
Eiweiß: 10,1 g Fett: 26,8 g
Kohlenhydrate: 21

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Salat verlesen, kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Birnen vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Himbeeren verlesen, tiefgefrorene auftauen lassen. Auf Tellern anrichten.
2. Zitronensaft mit Honig verrühren. Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit dem Öl unter den Zitronensaft rühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ziegenkäse unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren. Auf Teller setzen. Blattsalat mit der Marinade mischen. Zusammen mit den Birnen und den Himbeeren zum Ziegenkäse geben. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 200 g gemischter Blattsalat
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 4 kleine Birnen
- 50 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 kleine Ziegenkäse à 30 g