



Feldsalat mit Gänsebrust und Birnen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 227 kcal/952 kJ
Eiweiß: 5,9 g Fett: 12,1 g
Kohlenhydrate: 24

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Birnen abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Weißwein und Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen. Birnen hineingeben, Pfanne vom Herd ziehen und die Birnen etwas abkühlen lassen.
2. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Trauben abspülen, von den Stielen zupfen und halbieren.
3. Birnen aus dem Sud nehmen und auf Teller geben. Chilisauce zum Sud geben und bei starker Hitze auf 4-6 Esslöffel einkochen lassen.
4. Feldsalat gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. Mit den Trauben und der Gänsebrust zu den Birnenscheiben geben und mit Walnüssen bestreuen. Die Chili-Wein-Marinade darüber träufeln.

Zutaten für 4 Portionen :

2 Anjou Birnen
125 ml Weißwein
2 TL Ahornsirup
40 g kalifornische Walnüsse
200 g Weintrauben (vorzugsweise kernlos)
2 TL Chilisauce
200 g Feldsalat
8 dünne Scheiben geräucherte Gänsebrust