



Feigen mit Schinken und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 295 kcal / 1235 kJ
Eiweiß: 10,3 g Fett: 19,9 g
Kohlenhydrate: 19 g

Zubereitung:

1. Feigen abspülen, halbieren und auf einem Teller dekorieren.
2. Balsamicoessig mit Ahornsirup und Walnussöl verrühren. Auf die Feigen träufeln.
3. Walnüsse grob hacken und nach Belieben in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Schinken in Stücke teilen. Walnüsse und Schinken auf den Feigen verteilen.
4. Leicht mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Basilikumblättchen und Parmesan bestreuen und servieren.

Tipps:

Statt mit Parmesan können Sie den Feigen-Vorspeiseteller auch mit einigen Scheiben Mozzarella anrichten. Probieren Sie auch mal einige hauchdünn geschnittene Fenchelsalami statt Schinken zu den Feigen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 frische Feigen
- 2 TL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Ahornsirup
- 4 TL Walnussöl
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 80 g Parmaschinken oder Serranoschinken
- Pfeffer aus der Mühle
- Einige Basilikumblättchen
- 2 EL frisch gehobelter Parmesan