



Unser Rezept

DER WOCHE

RUCOLA-SALAT

MIT BIRNE UND WALNÜSSEN

ZUTATEN

150 g Rucola

1 reife Birne

1 kleine rote Zwiebel

60 g Walnüsse

3 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

1 TL Senf

1 TL Honig

Salz und Pfeffer

optional: etwas Parmesan

ZUBEREITUNG

Den Rucola waschen und gut abtropfen lassen.
Die Birne in dünne Spalten und die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Die Walnüsse grob hacken und kurz ohne Öl in einer Pfanne anrösten.

Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola, Birne und Zwiebel in eine Schüssel geben, das Dressing darüber verteilen und vorsichtig vermengen.

Die gerösteten Walnüsse darüberstreuen und nach Belieben mit etwas Parmesan verfeinern.

Tipp: Mit frischem Baguette wird daraus eine schnelle und leckere leichte Mahlzeit.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse