

RÖMERSALAT

MIT WALNÜSSEN, BIRNEN UND ZIEGENKÄSE

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1 Römersalat
2 EL Walnussöl
2 EL Apfelsaft
1 kleine Knoblauchzehe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
20 g Walnusskerne
1 Birne
1 TL Zitronensaft
40 g Ziegenfrischkäse
1 EL Bio Crème fraîche
Pumpernickel

1. Wurzelansatz des Römersalates abschneiden, Salatkopf zuerst längs vierteln, anschließend quer in Streifen schneiden. In einem Sieb abspülen und trocken schütteln oder in einer Salatschleuder waschen und schleudern.

2. Öl und Apfelsaft verrühren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Öl-Saft-Mischung drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat vermengen.

3. Walnusskerne grob zerdrücken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Birne abspülen, ungeschält vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

4. Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken und Crème fraîche unterrühren. Pumpernickel knusprig toasten und in Streifen oder Dreiecke schneiden.

6. Römersalat und Birnen vermengen. Mit Walnusskernen bestreuen und die Ziegenfrischkäsecreme darauf geben. Pumpernickel dazu reichen.

Guten Appetit!