Rezept

Pastinaken-Feldsalat mit Birne

Ein Rezept von Pastinaken-Feldsalat mit Birne, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Pastinaken
1	große feste Birne (z. B. Abrate Fetel)
3 EL	Weißweinessig oder Sherryessig
	Salz
40 g	Walnusskerne
2 EL	Zitronensaft
2 EL	flüssiger Honig
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
150 g	Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Pastinaken schälen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Sofort in einer Schüssel mit dem Zitronensaft mischen, damit die Pastinaken sich nicht bräunlich verfärben.

2. Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel quer in schmale Scheiben schneiden und mit den Pastinaken mischen. Honig, Essig und Olivenöl zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pastinaken und Birnen mit der Marinade mischen und 30 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen die Walnusskerne grob hacken. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Feldsalat und Walnüsse vorsichtig mit dem Pastinaken-Birnen-Salat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Salat nicht vegetarisch sein soll, kann man ihn zusätzlich noch mit ein paar in Stücke geschnittenen Scheiben Tiroler Speck belegen.