

Rezept

Eisberg-Birnen-Salat

Ein Rezept von Eisberg-Birnen-Salat, am 25.04.2024

Zutaten

1 kleiner Eisbergsalat	1 reife Birne (Williams Christ)
2 TL Zitronensaft	4 EL Leinöl
2 TL Dijon-Senf	150 g Ziegenmilch-Joghurt (ersatzweise Vollmilch-Joghurt)
Salz	weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Vom Salat die äußeren Blätter entfernen. Das Salatherz vierteln und in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Birne schälen und halbieren, Kerngehäuse ausstechen. Birne in feine Spalten schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln.
2. Das Leinöl mit Senf und Joghurt in einen Mixbecher geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig schütteln, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce über den Salat träufeln, gleich servieren.