

Rezept

Fruchtiger Schinkensalat

Ein Rezept von Fruchtiger Schinkensalat, am 24.04.2024

Zutaten

100 ml Orangensaft	100 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL gehackte Walnusskerne	1 TL süßer Senf
1 EL Walnussöl	Salz
Pfeffer	100 g Schinkenwürfel (0,2 % Fett)
2 große süße Birnen (z. B. Abate)	1 kleine Knolle Fenchel
1 Mini-Romanasala	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Orangensaft mit Joghurt, Walnüssen, Senf und Öl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und die Schinkenwürfel unterheben.

2. Die Birnen waschen, von den Kerngehäusen befreien und in Würfel schneiden. Den Fenchel putzen, waschen, längs halbieren, den Strunk herausschneiden und die Fenchelhälften in sehr dünne Streifen schneiden.

3. Den Romanasalat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und anschließend mit den Fenchelstreifen, Birnenwürfeln und dem Dressing vermengen.