Rezept

Fruchtiger Schinkensalat

Ein Rezept von Fruchtiger Schinkensalat, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.