

Rezept

Radieschen-Birnen-Salat

Ein Rezept von Radieschen-Birnen-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

1 Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)	½ Bund Radieschen
1 Birne	60 g Bergkäse (am Stück)
1 Bund Minze	50 g Walnusskerne
1 ½ EL Aceto balsamico bianco	2 TL Honigsenf
1 ½ EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 33 g F, 18 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Kidneybohnen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Birne waschen, vierteln und entkernen. Birnenviertel quer ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Käse entrinden und klein würfeln. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Walnusskerne in grobe Stücke brechen. Alles in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing den Essig mit Senf und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing in die Schüssel geben und mit den Salatzutaten mischen. Den Salat auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und genießen. Dazu passt Vollkornbrot.