Rezept

Salat mit Sprossen und Birnen

Ein Rezept von Salat mit Sprossen und Birnen, am 05.12.2025

Zutaten

150 g	Blattsalat (am besten gemischt, z.B. Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio und/oder Rucola)
1	saftige Birne
1	1/2 EL Essig
3 EL	Öl (Sorte nach Geschmack, z.B. Rapsöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl)
4 EL	gehäutete Mandeln
50 g	zarte Sprossen (z.B. Alfalfa-, Rettich- oder Radieschensprossen, einzeln oder gemischt)
	je 1 1/2 TL scharfer und süßer Senf
3 EL	Sahne
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Salatblätter vom Strunk ablösen, waschen und trockenschleudern. Größere Blätter etwas kleiner zupfen. Die Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und trockenschütteln. Birne der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel schälen und quer in Scheiben schneiden.

2. Für die Salatsauce die beiden Senfsorten mit Essig und Sahne verrühren, das Öl kräftig unterschlagen. Die Salatsauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Mandeln längs in die beiden Hälften teilen. Butter in einem Pfännchen zerlaufen, aber nicht braun werden lassen. Die Mandelhälften darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Immer rühren und die Pfanne vom Herd ziehen, bevor die Mandeln zu dunkel werden. Salat, Sprossen und Birne mit der Salatsauce locker mischen und auf Teller verteilen. Mit den Mandeln bestreuen.