Rezept

Schneller Avocado-Birnen-Salat

Ein Rezept von Schneller Avocado-Birnen-Salat, am 03.07.2025

Zutaten

1 EL	gehackte Walnüsse
1 EL	Aceto balsamico bianco
	Pfeffer
2 EL	Walnussöl
2	reife Avocados
8	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
3 EL	Weißweinessig
	Salz
2 EL	Olivenöl
100 g	Pecorino oder Parmesan
2	reife Birnen
50 g	Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen. Weißwein- und Balsamessig, Salz, Pfeffer, 4 EL Wasser und beide Öle zu einer Vinaigrette verrühren.

2. Pecorino oder Parmesan in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Avocados halbieren, Stein entfernen, die Schale abziehen und das Fruchtfleisch in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden. Birnen waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Abgetropfte Tomaten in feine Streifen schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen.

3. Avocado- und Birnenspalten fächerförmig auf Tellern anrichten. Getrocknete Tomaten und Rucola darauf verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Käse und Walnüssen bestreuen. Dazu schmeckt Walnuss- oder Roggenbrot.