

Rezept

Spinat-Rucola-Salat mit Walnüssen und Birnen

Ein Rezept von Spinat-Rucola-Salat mit Walnüssen und Birnen, am 17.12.2025

Zutaten

50 g Walnusskerne

1 großes Bund Rucola (150 g)

1 TL Zucker

Pfeffer

2 Birnen

150 g junger Blattspinat

4 EL milder Essig (z.B. Holunderblüten- oder Apfelessig)

Salz

4 EL Walnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze anrösten. Dabei immer rühren, damit die Nüsse gleichmäßig bräunen.

- 2.** Den Spinat und den Rucola waschen und trockenschleudern, dicke Stängel entfernen. Den Essig mit Zucker, Salz, Pfeffer und Öl kräftig verschlagen. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

- 3.** Die Birnen zuerst in der Sauce wenden, damit sie sich nicht braun verfärbten. Dann mit Spinat, Rucola und Walnüssen locker vermischen.