

## Rezept

# Spinat-Rucola-Salat mit Walnüssen und Birnen

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

## Zutaten

<b>50 g</b> Walnusskerne	<b>150 g</b> junger Blattspinat
<b>1</b> großes Bund Rucola (150 g)	<b>4 EL</b> milder Essig (z.B. Holunderblüten- oder Apfelessig)
<b>1 TL</b> Zucker	Salz
Pfeffer	<b>4 EL</b> Walnussöl
<b>2</b> Birnen	

## 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 verfärben. Dann mit Spinat, Rucola und Walnüssen locker vermischen.