Rezept

Spitzkohlsalat mit Birnen

Ein Rezept von Spitzkohlsalat mit Birnen, am 30.05.2025

Zutaten

300 g	gehackte Walnusskerne
2	große, nicht zu weiche Birnen
1 EL	Aceto balsamico bianco
100 g	Schinkenwürfel (2 % Fett)
	Pfeffer
100 g	Frischkäse (0,2 % Fett)
300 g	Spitzkohl
1 EL	süßer Senf
100 ml	Apfelsaft
	Salz
1/2 Kästchen	Kresse
2 Scheiben	Knäckebrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren bei starker Hitze ca. 3 Min. rösten. Den Spitzkohl in seine einzelnen Blätter teilen, diese waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Birnen waschen, halbieren, die Kerngehäuse entfernen und die Birnenhälften grob raspeln. Die Birnenraspel mit Spitzkohl und gerösteten Walnüssen vermengen.

2. Den Salat mit süßem Senf, Aceto balsamico bianco, Apfelsaft und 50 g Schinkenwürfeln vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden und über den Salat streuen. Restliche Schinkenwürfel mit dem Frischkäse vermengen und die Creme dünn auf die Knäckebrote streichen. Die Brote zum Salat essen.