



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Salat:

- 2 reife Birnen
(Sorte „Köstliche von Charneux“)
- 80 g Walnusskerne
- 100 g Feldsalat
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Margarine

Für die Vinaigrette:

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamicoessig
- 1 Schuss Agavendicksaft
- 1-2 TL Senf
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

FELDSALAT MIT KAREMELLISIERTEN BIRNEN UND WALNÜSSEN

Dieser herbstliche Feldsalat mit karamellisierten Birnen und gerösteten Walnusskernen ist eine wahre Gaumenfreude. Die süßen Birnen der Sorte „Köstliche von Charneux“ harmonieren perfekt mit dem knackigen Feldsalat und den nussigen Walnüssen. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Senf rundet das Geschmackserlebnis ab und verleiht dem Salat eine feine Würze. Ob als Vorspeise oder leichte Hauptspeise – dieser Salat ist nicht nur optisch ein Highlight, sondern auch geschmacklich ein echter Genuss.

So wird's gemacht:

Für den Salat:

Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Birnen je in 8 Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend Margarine in einer großen Pfanne schmelzen lassen, die Birnenspalten hinzugeben und mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Die Birnen bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden karamellisieren.

Für die Vinaigrette:

Olivenöl mit Balsamicoessig, Agavendicksaft und Senf, Salz, Pfeffer und getrockneten Thymian verquirlen. Den Feldsalat mit den Birnen und den gerösteten Walnusskernen anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

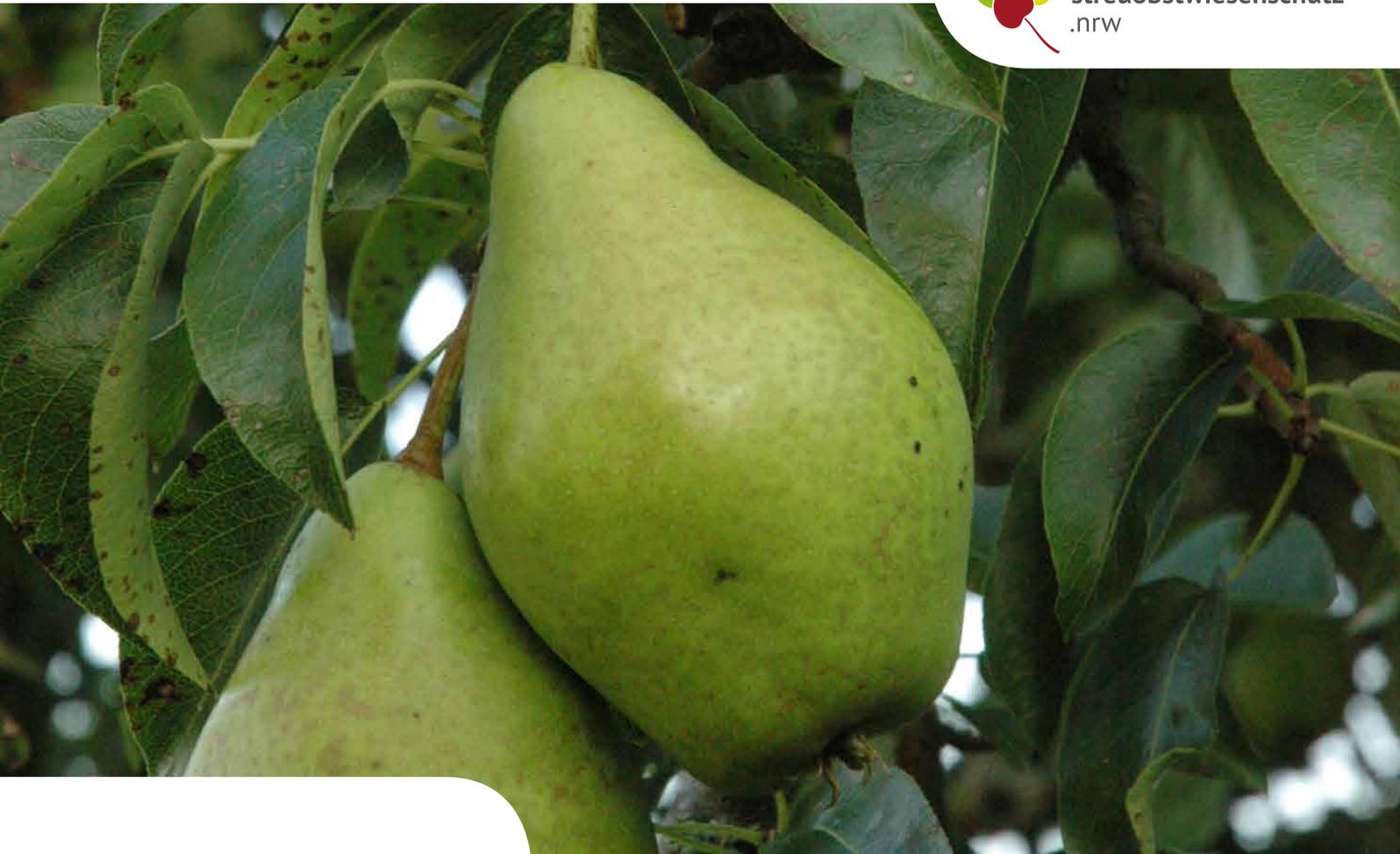


Foto: Hans-Joachim Bannier

KÖSTLICHE VON CHARNEUX

Die Birne ist mittelgroß bis groß, schlank birnenförmig. Das Fruchtfleisch ist saftig, feinwürzig und schmelzend. Die Früchte sollten von Mitte bis Ende September hart geerntet werden und nicht zu spät gepflückt werden. Nach etwa 14 Tagen sind sie genussreif und danach ca. 3-4 Wochen kühl lagerfähig. Die Birne wird gerne in Obstsalaten verwendet, ist aber auch zum Einkochen, Dörren oder für Saft empfehlenswert.



Ein Tagpfauenauge
Foto: Oscar Klöse



Foto: Hans-Joachim Bannier