

Feldsalat mit karamellisierten Apfelscheiben

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Feldsalat
- » 30g Walnüsse
- » 70g Frühstücksspeck
- » 1 Apfel/Äpfel
- » 1 EL Zucker
- » 2 EL Himbeeren
- » 1 Schalotte(n)
- » 1 EL Honig
- » 2 EL Himbeeressig
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Walnussöl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Feldsalat verlesen, die Wurzeln entfernen, die Rosetten dabei ganz lassen. Den Salat gründlich waschen und trockenschleudern.

2. Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Den Speck in einer Pfanne goldbraun und knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Den Apfel waschen, mit einem Ausstecher vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Im Bratenfett auf beiden Seiten andünsten. Den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Himbeeren auftauen lassen.

4. Schalotte abziehen und fein hacken. Für die Vinaigrette Honig, Himbeeressig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Walnussöl in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unterschlagen. Aufgetaute Himbeeren und Schalotte unterziehen.

5. Den Feldsalat in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen. Anschließend mit den karamellisierten Apfelscheiben und dem Speck auf vier Tellern anrichten. Mit den gerösteten Walnusshälften bestreut servieren.

Dazu nach Wunsch knuspriges Baguette oder Bauernbrot reichen.

Nährwerte: 240kcal/E5g/F19g/KH13g pro Portion

angelegt am: 11.01.2004

Rezept-Nr: 812

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke