



Birnen-Carpaccio mit Feldsalat und Himbeer-Vinaigrette

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------------|-------|
| Birnen | 4 St. |
| Feldsalat | 120 g |
| Himbeeren, frisch | 125 g |
| Walnusskerne | 80 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Veganer Hirtengenuss | 150 g |
| Balsamicoessig, hell | 1 EL |
| Olivener Öl | 3 EL |
| Senf | 1 TL |
| Kräuter der Provence, getrocknet | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, Pürierstab

1. Birnen waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden. Feldsalat waschen und in einer Salatschleuder vorsichtig trocken schleudern. Himbeeren waschen. Walnüsse grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Genießerblock in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. In einem hohen Gefäß Himbeeren, 2 EL Zitronensaft, hellen Balsamicoessig, Olivenöl, Senf und Kräuter der Provence zu einem feinen Dressing pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Birnenscheiben auf Tellern verteilen und mit Feldsalat, Walnüssen, Genießerblock und Himbeer-Vinaigrette garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Eingerollt in einem Wrap lässt sich das Gericht auch prima unterwegs genießen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 471 kcal |
| Kohlenhydrate | 61 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 14 g |
| Fette | 26 g |