



Feldsalat mit gebratenen Birnenspalten

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	250 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Birnen	4 St.
Öl	4 EL
Senf	1 TL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
2. In einer Schüssel 3 EL Öl, Senf und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Zwiebel mit dem Dressing mischen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne fettfrei ca. 2 Min. rösten. Anschließend auf Küchenkrepp geben und auskühlen lassen.
4. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Birnen ca. 4 Min. anbraten.
5. Feldsalat auf Teller anrichten. Gebratene Birnenspalten um den Salat anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	309 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g