Salat mit Pflaumenvinaigrette

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	300 g
Cashewkerne	20 g
bunter Blattsalat	1 St.
Trockenpflaumen	50 g
Speckstreifen	100 g
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Rapsöl	3 EL
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Salatschleuder

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Cashewkerne grob hacken. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Trockenpflaumen fein hacken.

2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Speckstreifen ca. 3 Min. knusprig braten. Auf Küchenkrepp abkühlen lassen. Butter in die Pfanne geben und Pflaumen darin bei mittlerer Stufe ca. 8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend herausnehmen.

3. Bratfett mit Essig und Öl aufgießen, Trockenpflaumen zufügen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in einer Schüssel mit Salat vermengen. Mit Cashewkernen, gebratenen Pflaumen und Speck servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	314 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g