



Wintersalat mit gebackener Pastinake und Kürbiskernöl-Vinaigrette



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pastinaken	4 St.
Birnen	2 St.
Thymian, frisch	15 g
Olivenöl	2 EL
Honig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feldsalat	250 g
Blauschimmelkäse	150 g
Bio Limetten	1 St.
Walnusskerne	4 EL
Himbeerkonfitüre	1 EL
Kürbiskernöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Pastinaken waschen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einer Schüssel Pastinaken und Birnen mit Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und ganzen Thymianzweigen marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
3. Salat waschen und trocken schleudern. Käse in Stücke zupfen. Limette halbieren und Saft auspressen. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2 Min. rösten. Leicht abkühlen lassen und grob hacken.
4. In einer Schüssel Marmelade mit Kürbiskernöl und 2 EL Limettensaft verrühren. Kürbiskernöl-Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
5. Gebackene Pastinaken und Birnen aus dem Ofen nehmen, salzen, pfeffern und auf einer Platte verteilen. Wintersalat dazu anrichten und mit Blauschimmelkäse und Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	523 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	28 g