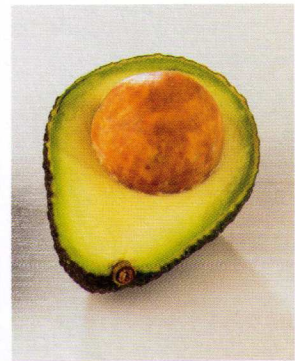




Avocadosalat mit sautierten Birnen und Weintrauben



- Die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Hälfte des Zitronensafts über die Birnenspalten träufeln. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten und beiseitestellen.
- Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Avocadofleisch in Streifen schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
- Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Rucola waschen, verlesen und trocken tupfen. Den Pecorino mit dem Käsehobel oder Sparschäler in hauchdünne Scheiben hobeln.
- Den Akazienhonig und das Olivenöl erhitzen und die Birnenspalten darin ganz kurz heiß sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den weißen Balsamico dazugeben und kurz durchschwenken. Alle Zutaten locker miteinander vermischen und den Salat lauwarm servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

2 Birnen
1 Bio-Zitrone
20 g Pinienkerne
2 Avocados
150 g kernlose Weintrauben
80 g Rucola
30 g Pecorino
1 TL Akazienhonig
6 EL Olivenöl
Kristallsalz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL weißer Aceto balsamico

Zubereitungszeit: 15 Min.

Tip

Dieser Salat besteht aus Zutaten, die häufig im Kühlschrank oder in der Vorratskammer vorhanden sind: Birnen, Trauben, Zitronen, ein harter würziger Käse (kann auch Parmesan sein), Pinienkerne oder andere Nüsse, Essig, Öl etc. Manchmal hat man auch noch Salat oder Kräuter vorrätig und – zumindest ich – ein oder zwei Avocados. Und schon ist alles vorhanden für diesen köstlichen Salat!

