Birnencarpaccio mit Rucola und Schinken

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haselnusskerne, ganz	40 g
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rucola	30 g
Birnen	2 St.
Serranoschinken	120 g
Parmesan	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Haselnüsse grob hacken. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Haselnüsse darin ca. 2–3 Min. ohne Fett anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2. In einer Schüssel Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola waschen und trocken schleudern. Birnen waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Auf Teller verteilen, Rucola und Schinken darauf anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit Haselnüssen bestreuen. Parmesan mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und das Birnencarpaccio damit bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	332 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g