



Bresaola mit Feigen

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bresaola	100 g
Radicchio	1 St.
Chicorée	1 St.
Salat-Mix	50 g
Feigen	4 St.
Dijon Senf	1 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Walnussöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Bresaola zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Äußere, unschöne Blätter vom Radicchio und Strunk vom Chicorée entfernen. Radicchio- und Chicoréeblätter dann einzeln in mundgerechte Stücke zupfen, zusammen mit Salat-Mix waschen und trocken schütteln. Feigen waschen und vierteln.
2. In einer Schüssel Senf, Balsamico und Walnussöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Salat-, Radicchio- und Chicoréeblätter zugeben und vorsichtig mit dem Dressing marinieren.
3. Radicchio, Chicorée und Salat-Mix auf einer Servierplatte oder in einer Schüssel anrichten. Feigen und Bresaolascheiben dazwischen verteilen, mit übrigem Dressing und nach Belieben weiterem Walnussöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für mehr Crunch passen geröstete Walnüsse super. Nüsse dafür grob hacken. In einer Pfanne etwas Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, Kerne zugeben und mit etwas Salz ca. 2–3 Min. goldbraun rösten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	165 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g