



Rezepte > Mittagessen

Feigensalat mit Parmaschinken

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	250 g
Radicchio	1 St.
Feigen	6 St.
Walnusskerne	80 g
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Senf	1 TL
Honig	3 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliveöl	6 EL
Parmesan	60 g
Parmaschinken	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe

1. Feldsalat und Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Salat auf einer Platte verteilen. Walnüsse hacken und darüberstreuen. Feigen waschen, in Viertel schneiden und anschließend auf dem Salat verteilen.

2. In einer Schüssel Balsamicoessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl tröpfchenweise einrühren. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln und Parmesan darüberhobeln. Parmaschinken nach Belieben auf dem Salat anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches [Minifladenbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	398 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g