



Rezepte > Mittagessen

Fruchtiger Käsesalat mit Walnüssen und Birne

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Emmentaler am Stück	400 g
Walnusskerne	60 g
Birnen	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Olivöl	3 EL
Essig	1 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Bauernbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne

1. Emmentaler in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe leicht anrösten.
2. Birnen waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen und in ca. 0,5 cm dünne Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel Olivenöl, Essig und Senf kräftig miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Alle Zutaten in der Schüssel mit dem Dressing vermengen. Käsesalat mit Walnüssen und Birne auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	906 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	43 g