



# Salat mit Pflaumenvinaigrette

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Pflaumen             | 300 g |
| Cashewkerne          | 20 g  |
| bunter Blattsalat    | 1 St. |
| Pflaumen, getrocknet | 50 g  |
| Speckstreifen        | 100 g |
| Butter               | 2 EL  |
| Salz                 |       |
| Pfeffer, schwarz     |       |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL  |
| Rapsöl               | 3 EL  |
| Honig                | 1 TL  |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Salatschleuder

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Cashewkerne grob hacken. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Trockenpflaumen fein hacken.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Speckstreifen ca. 3 Min. knusprig braten. Auf Küchentrepp abkühlen lassen. Butter in die Pfanne geben und Pflaumen darin bei mittlerer Stufe ca. 8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend herausnehmen.
3. Bratfett mit Essig und Öl aufgießen, Trockenpflaumen zufügen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in einer Schüssel mit Salat vermengen. Mit Cashewkernen, gebratenen Pflaumen und Speck servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 313 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 22 g     | Ballaststoffe | 2 g  |
| Eiweiß         | 5 g      | Fette         | 24 g |