

Wintersalat mit Schinken und Preiselbeer-Dressing





Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	150) g
Äpfel, rot	2 3	St.
Macadamianüsse in Karam mit Honig		4 EL
Olivenöl	3	EL
Wildpreiselbeeren	3	TL
Essig	2	EL
Salz		
Pfeffer, schwarz gemahlen		
Serranoschinken	100) g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Sieb

- 1. Feldsalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Äpfel ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Strunk und Kerne mittig herausschneiden. Macadamianüsse grob hacken.
- 2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Äpfel darin von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten.
- 3. Für das Dressing in einer Schüssel 3 TL Preiselbeeren mit 2 EL Olivenöl, 2 EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Preiselbeer-Dressing abschmecken.
- 4. Wintersalat auf Teller anrichten. Dafür Feldsalat, gebratene Apfelringe und Schinken verteilen. Mit Macadamianüssen bestreuen und mit Preiselbeer-Dressing beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du suchst nach einem Weihnachtsmenü? Der Wintersalat ist eine sehr schöne Vorspeise. Als Hauptgang passt <u>Rinderfilet mit Kartoffelgratin und Bohnen-Gemüse</u> und als Dessert Rotwein-Birne mit weißer Mousse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g