



Bunte Salate mit Ricotta, Walnüssen und karamelierten Nektarinen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 300 kcal
Eiweiß: 7 g Fett: 23 g
Kohlenhydrate: 17 g

Zubereitung:

1. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Aus Walnuss öl, Essig, Saft und Honig ein Dressing rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
3. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
4. Nektarinen waschen, Kerne entfernen und in dickere Spalten schneiden.
5. Butter in einer Pfanne zerlassen, Nektarinenscheiben zugeben, mit Zucker bestreuen und von jeder Seite kurz karamellisieren lassen.
6. Je eine Hand voll Salat auf die Teller geben und mit Dressing beträufeln.
7. Die NektarinenSpalten auf dem Salatbett anrichten, mit Käseflockchen und Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Nektarinen (alternativ: Birnen)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Butter
- 4 Hände voll gemischter Salat
etwas Zitronensaft
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 50 ml Orangensaft
- 1 TL Honig
Salz, Pfeffer
- 100 g Ricotta oder Ziegenfrischkäse
- 80 g kalifornische Walnüsse