

Endivien-Salat mit Grapefruit und Birne

Zutaten für den Salat (für 2 Personen):

- 1 Kopf Endiviensalat
- 2 feste Birnen
- 200 ml Birnensaft
- 5 Stiele Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Grapefruits
- 75 g Walnusskerne

Endiviensalat gründlich waschen, trocknen und klein schneiden. Birnen schälen und in Spalten schneiden. Birnensaft in einen Topf geben, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben und kurz einkochen lassen. Dann die Birnenspalten in den Topf geben und kochen, bis sie etwas weicher geworden sind.

In der Zwischenzeit die Grapefruits schälen und die Fruchtfleets herauslösen. Diese ebenfalls zu den Birnen in den Topf geben. Jetzt nicht mehr kochen, sondern nur noch umrühren, damit sich der Grapefruit-Geschmack gut mit den Birnen mischt. Abkühlen lassen.

Zutaten für das Dressing:

- 100 ml Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 30 ml Blaubeer-Essig
- 0,5 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Joghurt, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und den Abrieb der Zitrone in eine Schüssel geben und alles gut vermischen. Über den Endivien-Salat geben und auf Teller verteilen, darauf die eingekochten Birnenspalten und Grapefruit-Filets setzen. Zum Schluss mit Walnüssen bestreuen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 29.08.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen