

Salat mit Birnen und Bärlauch

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g gemischter Salat
- 0,5 Bund Bärlauch
- 1 Birne
- 2 Eier
- 2 EL Nussöl
- 2 EL Leinöl
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 100 g (am Stück) Parmesan
- 4 Scheiben gekochter Schinken

Salatmischung und Bärlauch waschen und gut trocknen. 3-4 Bärlauch-Blätter in Stücke schneiden, den restlichen Bärlauch mit dem Olivenöl in einem Mixer zu einem dickflüssigem Pesto verarbeiten. Eier etwa 6-7 Minuten wachweich kochen. Birne säubern, den Kern ausstechen und das Fruchtfleisch mit Schale in dünne Scheiben hobeln.

Zitrone auspressen. Nussöl, Leinöl und die gleiche Menge Olivenöl mit etwas Zitronensaft verrühren. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Je 1 Handvoll Salat und Birnenscheiben auf einen Teller geben und mit der Vinaigrette und dem Bärlauchpesto beträufeln. Auf jeden Teller ein halbes Ei legen. Darauf ebenfalls etwas Pesto geben und zum Schluss Parmesan über den Salat hobeln. Wer mag, legt außerdem Schinkenscheiben unter den Salat.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 26.03.2024

Koch/Köchin: Bettina Tietjen/Rainer Sass

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