

Käsesalat mit Avocados und Birnendressing

Zutaten | 4 Portionen

1	Zitrone
300 g	Birnen
1 kl.	Zimtstange
150 ml	Weißwein
40 g	grober Senf
	Salz, Pfeffer
1 EL	Traubenkernöl
300 g	Schnittkäse, z. B. Gouda, Edamer
2	reife Avocados
1,5	Köpfe Romanosalat
80 g	Cashewnüsse
25 g	Honig
15 g	Butter

Zubereitungszeit: 30 min.

Zubereitung:

- Zitrone heiß waschen, trockentupfen und die Schale dünn abziehen, Saft auspressen.
- Birnen schälen, vierteln, fein würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Schalen von Birne und Zitrone mit der Zimtstange in Weißwein aufkochen, kurz einkochen lassen und passieren.
- Birnenwürfel in den Weinsud geben und ca. 2 Minuten mitköcheln lassen.
- Senf dazu geben, abkühlen lassen und mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing abschmecken.
- Käse entrinden und in feine Streifen schneiden.
- Avocados halbieren, Kerne entfernen und schälen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Salat putzen, waschen und die Blätter in Stücke zupfen.
- Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Honig und Butter in der Pfanne glasieren.
- Salat, Käse, Avocados, mit Birnendressing und Nüssen anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 400 g á Portion:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
643 kcal	44,6 g	30,4 g	26,5 g	590 mg