Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Herbstsalate mit Birnen-Feigensenfdressing, Käse, Nüssen & Sprossen

Zutaten:

Für das Dressing (reicht für ca. 500 ml bzw. ca. 4-6 Personen):

- 75 ml milder Essig (z.B. Balsam Essig)
- 50 ml Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
- 25 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Birne (ca. 200-250 g)
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Feigensenf
- 1-2 EL grobkörniger Senf oder eingelegte Senfkörner
- Ca. 30 Blätter Basilikum
- Abrieb einer Bio-Zitrone oder Limette
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker oder Honig

Extra: Herbstsalat (z.B. Rukola, Chicorée, Eichblatt, Spitzkohl, Frisee, Radicchio, Spinat) und Bio Hirtenkäse oder Allgäuer Bergkäse g.U., feste Birnen, Kräuter, Nüsse und Sprossen nach Wahl

Zubereitung

Für das Dressing die Birne schälen, entkernen und fein würfeln. Birnenwürfel in einem kleinen Topf mit 100 ml Apfelsaft 5 Minuten kochen. Dann pürieren und abkühlen lassen. Das Birnenpüree mit dem Essig, Salz, Pfeffer, Zucker (oder Honig), Basilikum, Öle, Feigensenf, Senf und Zitronenabrieb (oder Limettenabrieb) fein mixen.
Die festen Birnen längs in 0,5 cm große Scheiben schneiden und in einer (Grill-)Pfanne mit etwas Öl beidseitig jeweils 1 Minute braten.
Den Salat auf Teller verteilen. Mit Käse, gebratenen Birnenscheiben, Nüssen, Kräutern und Sprossen belegen. Dazu das Dressing reichen.

Tipps und Tricks:

- Das Dressing wird feiner, wenn das Birnenpüree durch ein feinmaschiges Sieb gestrichen wird. Die feinen Kernchen bleiben so zurück.
- Noch mehr Pfiff bekommt das Dressing mit etwas Knoblauch, Chili und Bio-Gemüsebrühepulver.
- Der Käse kann gewürfelt, in einem Weckglas, mit Öl, Kräutern, Knoblauch und Chili eingelegt werden.
- Knusprig gebratene Speckscheiben passen auch gut zu den gebratenen Birnen.