

Birnen-Käse-Salat

Rezept für 2 Personen

- *1 kleine Zwiebel*
- *80 g Edamer, 30 % Fett in Trockenmasse*
- *1 EL mittelscharfer Senf*
- *2 EL Rapsöl*
- *1 EL Apfelessig*
- *3 reife Birnen*
- *½ TL Koriander, 1 TL mildes Curry*
- *Salz, schwarzer Pfeffer, 1/2 TL Zucker*

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln. Käse in Stifte schneiden. Senf, Öl, Essig, Koriander, Curry, eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Salatsauce verrühren.

Die Birnen vierteln und entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Sofort zusammen mit Käse und Zwiebeln unter die Sauce mischen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6