



FELDSALAT MIT KAREMELLISIERTEN BIRNEN UND TOPINAMBUR

Zutaten für 2 Personen:

- 250g frischen Feldsalat, gewaschen und verlesen
- ½ Birne, geschält und in mundgerechte Spalten geschnitten
- 2 Topinamburknollen, geschält oder ungeschält – nach „Gusto“, in ca. 0,5cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 TL Kokosöl
- 1 Handvoll Walnusskerne, (aktiviert* und) geröstet
- 1 EL Reismalz (alternativ Honig)
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Topinamburscheiben und Birnenspalten mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Topinambur und Birne hineingeben, etwas anschmoren und Reismalz zufügen – alles ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun karamellisieren lassen.

Für das Dressing den restlichen Zitronensaft mit dem Senf verrühren, langsam Oliven- und Walnussöl zufügen. Für eine flüssigere Konsistenz etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat in einer Schüssel oder Schale anrichten, mit dem Dressing beträufeln und die schön geröstete Topinambur und Birne darauf anrichten und mit leicht gehackten Walnusskernen dekorieren.

Wir wünschen euch einen guten Appetit bei diesem „Duo“ ☺

**Guten Appetit
wünschen euch
Elina & Nana!**

*aktivieren heißt „einweichen“! Die Kerne mindestens 8 Stunden in der doppelten Menge Wasser einweichen, dann rösten. So kann unser Darm die in den Walnüssen enthaltenen Mineralstoffe aufnehmen.

NANA SAGT ...
*Nana liebt diese Knolle,
meine Lieblingsknolle ☺ So
gut und so gesund*