

Winterlicher Blattsalat mit Speckpflaumen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Radicciosalat
- 1 kleiner Eichblatt oder Bataviasalat
- 6 dünne Scheiben Schinkenspeck
- 12 Trockenpflaumen ohne Kerne
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Senf,
- 20 g Haselnusskerne in Scheiben geschnitten



Die Salatköpfe verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pflaumen mit den halbierten Schinkenscheiben einwickeln. Die Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen. In die Pfanne etwas Öl geben und rundherum die Speckpflaumen anbraten. Für das Dressing Essig, Saft mit Honig, Öl und den Gewürzen verrühren. Den Salat mit Dressing vermengen, mit Speckpflaumen und gerösteten Nüssen anrichten.

Pro Person:

Energie	122 kcal
Fett	9 g
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	3,5 g