Feigensalat mit Parmaschinken

- 25 min Zubereitungszeit
- 705 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

- 80 g Feldsalat
- 1 kleine Knolle Rote Bete
- 4 Feigen
- 1 Schalotte
- 30 g Kalamata-Oliven
- 30 g Pekannusskerne
- 3 El Balsamico-Creme
- 4 El Olivenöl
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 60 g gehobelter Parmesan
- 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Feldsalat abwaschen und trockenschütteln. Rote Bete schälen und fein hobeln. Feigen abwaschen und achteln. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Kalamata-Oliven halbieren. Pekannusskerne grob zerhacken.
2. Feldsalat, Schalotten, Oliven, Pekannusskerne zusammen mit Balsamico Creme, Olivenöl und etwas Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
3. Salat auf Tellern anrichten. Rote Bete und Feigen gleichmäßig drauf verteilen. Parmaschinken zerzupfen und drüber geben. Gehobelten Parmesan drüber streuen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	888kJ / 214kcal	2.929kJ / 705kcal
Fett	18g	59g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	14g
Kohlenhydrate	7g	21g
davon Zucker	5g	16g
Eiweiß	7g	21g
Salz	2g	5g