

Birnen-Avocado-Salat

2 Portionen:

2 nicht zu reife Birnen
2 reife Avocado
2 Limetten
75 g Parmesan oder Pecorino am Stück
50 g Pinienkerne
4-5 Esslöffel gutes kalt gepresstes Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

- In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett hellbraun anrösten.
- Die Birnen und die Avocado halbieren entkernen und schälen.
- Die Früchte vierteln und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen abwechseln auf Teller legen und mit dem Limettesaft und Olivenöl beträufeln.
- Den Parmesan zu hauchdünnen Scheiben oder Spänen reiben und mit den Pinienkernen über den Salat streuen.
- Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Tipp:

Die Avocado sind reif, wenn Sie sich ganz leicht eindrücken lassen. Von außen sollte sie hellgrün sein, aber nicht zu dunkel aussehen.

PS: Eine leckere, gesunde Vor- oder auch Nachspeise! Hierzu passt ein Riesling Spätlese von unseren Winzer Allendorf im Rheingau.