



Herbstlicher Salat mit Weintrauben und Walnusskernen

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g gemischte Salatblätter
- (z.B. Eichblattsalat, Lollo Rosso, Frisée, Radicchio)
- 100 g blaue Weintrauben
- 100 g grüne Weintrauben
- 3 EL naturtrüben Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Walnussöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 20 Stück Walnusskerne
- 100 g Parmesanspäne
- Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Die Salatblätter vom Strunk ablösen, unter kaltem Wasser waschen, trockenschütteln und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Trauben waschen, von den Rispen zupfen und halbieren.
3. Für das Dressing Apfelessig mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Schneebesen die beiden Ölsorten nach und nach unterschlagen.
4. Die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Die Salatblätter mit dem Dressing vermischen und auf 4 Tellern verteilen. Mit den Trauben, den Walnusskernen und den Parmesanspänen dekorieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at