

Feldsalat mit Walnüssen, Feigen und Granatapfelkernen



Feldsalat mit Walnüssen, Feigen und Granatapfelkernen – ein herbstlicher Salat für die schnelle Küche mit dem extra Vitamin-Kick.

Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und putzen. Die Feigen in kleine Stücke schneiden und nach Belieben Haut entfernen. Granatapfel aufschneiden und Kerne heraustrennen. Walnüsse kurz in der Pfanne anrösten.

Für das Dressing nun 4-6 EL Granatapfel Sirup mit dem Saft 1/2 Limette und 4-6 EL Passionsfrucht-Balsam-Essig mischen. Bei Bedarf mit Agavendicksaft süßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zum Feldsalat geben und alles gut mischen. Den Feldsalat auf die Teller geben und zusammen mit den Feigen, den Granatapfelkernen und den Walnüssen servieren. Und fertig ist unser schneller Herbstsalat. Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 300 g Feldsalat
- 6 frische Feigen, 1-2 Granatäpfel, 100-150 g Walnüsse
- Granatapfelsirup, Passionsfrucht-Balsam-Essig
- Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, 1 Limette

docbears.de wünscht einen guten Appetit!