



Bunter Herbstsalat mit Nüssen und Wirsingchips

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Wirsing	200 g
Öl	5 EL
Salz	
Romana Salat	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Parmesan	50 g
Walnusskerne	100 g
Senf	1 TL
Essig	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, feine Reibe

1. Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Äußere Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsingblätter vom Strunk ablösen. Grün von den Blattrippen zupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wirsingblätter waschen und gut trocken schleudern.
2. In einer Schüssel Wirsingblätter mit 2 EL Öl und Salz vermischen und mit den Händen ca. 1 Min. einmassieren. Wirsingblätter auf zwei Backbleche mit Backpapier locker verteilen und im Backofen ca. 20 Min. knusprig backen.
3. Inzwischen Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Parmesan in mundgerechte Stücke hobeln. Walnüsse grob hacken.
4. In einer Schüssel Senf, 1 EL Essig und 1 EL Zitronensaft verrühren. 3 EL Öl langsam in einem feinen Strahl zugießen. Salatdressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. In einer Schüssel Salat und Apfel mit dem Dressing vermengen. Salat mit Wirsingchips und Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für ein knuspriges Ergebnis bietet es sich an, während der Backzeit die Ofentür geöffnet zu halten. Stecke hierfür einfach einen Holzlöffel zwischen die Tür. Außerdem

solltest du die Wirsingchips regelmäßig wenden und ggf. die Backbleche miteinander austauschen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	370 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	29 g