



# Feldsalat mit gebratener Avocado und Walnüssen

Zeit gesamt  
25minZubereitungszeit  
25minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	200 g
Äpfel, rot	1 St.
Walnusskerne	100 g
Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Öl	1 EL
Olivenöl	3 EL
Süßer Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder

1. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Walnüsse grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne (am besten Grillpfanne) Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Avocado ca. 2 Min. beidseitig anbraten. Dabei vorsichtig wenden.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft, süßem Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat, Apfel, Walnüsse und Avocado zum Dressing geben, vorsichtig vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein frisches [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	431 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	37 g