



Salat mit karamellisierten Nüssen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	30 g
Cashewkerne	30 g
Haselnusskerne, ganz	30 g
Zucker	1 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Salz	
Schalotten	1 St.
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Stangensellerie	0.25 St.
Feigen	4 St.
Salat-Mix	200 g
Rucola	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Salatschleuder, Backpapier

1. Nüsse grob hacken. In einer Pfanne Nüsse fettfrei unter Schwenken ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. Wenn die Nüsse gerade beginnen dunkel zu werden und zu duften, 2 EL Nussmischung herausnehmen und beiseitestellen. Übrige Nüsse mit Zucker bestäuben und diesen ca. 1–2 Min. karamellisieren lassen.
2. Nüsse mit 1–2 EL Essig ablöschen, verrühren und auf ein Backpapier geben. Leicht salzen und Nüsse auskühlen lassen.
3. Derweil Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Beiseitegestellte Nüsse sehr fein hacken. In einer Schüssel beides mit restlichem Essig, Senf, Honig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Stangensellerie waschen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Feigen abreiben, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salat klein zupfen. Salatblätter und Rucola gründlich waschen und trocken schleudern.
5. Alles mit dem Dressing mischen, ggf. nachwürzen und auf Tellern anrichten. Mit karamellisierten Nüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	270 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g