



IHR SPEZIALIST FÜR FEINE SPEISEÖLE

Herbstsalat mit Walnussöl



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 4 Personen:

- 1/2 kleiner Kopf Eichblattsalat
- 1/2 Kopf Bataviasalat
- 1 Schalotte
- 100 g Kürbisfleisch
- 1 Birne
- 100 g Champignons
- 100 g magerer durchwachsender Speck in Scheiben
- 8 EL vita-Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Himbeeressig
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- 200 g Baguette

Zubereitung:

Die Salate putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Schalotte schälen und in Ringe, das Kürbisfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Birne von Stielansatz und Kerngehäuse befreien, in dünne Spalten schneiden und diese nochmals teilen. Die Champignons halbieren und mit dem Speck in 2 EL Walnussöl anbraten. Die Salatzutaten in einer Schüssel anrichten. Salz und Pfeffer mit dem Himbeeressig lösen und 4 EL Walnussöl unterheben, abschmecken und das Dressing über den Salat geben. Den Salat mit gehackten Walnüssen bestreuen und kurz durchziehen lassen. Inzwischen das Baguette in dünne Scheiben schneiden und diese in dem restlichen Walnussöl anrösten. Den Herbstsalat mit den gerösteten Brotscheiben servieren.

Pro Person: 331 kcal (1386 kJ), 7,2 g Eiweiß, 31,2 g Fett, 5,3 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)