

FÜR 4
PERS.



FELDSALAT MIT KARAMELLISIERTEN APFELSCHNITTEN

- 200 g Feldsalat** putzen, waschen und trockenschleudern.
- 30 g Walnüsse** hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 1 roten Apfel** waschen, mit einem Apfelausstecher vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.
In
2 EL Öl von beiden Seiten anbraten.
- 1 EL Zucker** darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.
- 2 EL tiefgekühlte Himbeeren** auftauen.
- 1 Zwiebel** schälen, waschen und fein hacken.

Für das Dressing:

- 1 EL Honig**
2 EL Himbeeressig
3 EL Öl
Salz
Pfeffer

und
gut verrühren.
Himbeeren und Zwiebelwürfel unterziehen.
Den Feldsalat auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing
mischen. Mit Apfelschnitten und Walnüssen anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Energie	165 kcal
Kohlenhydrate	10,4 g
Fett	12,4 g
Eiweiß	1,8 g