



Rezepte > Mittagessen

Feldsalat mit Grapefruits und Walnüssen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Grapefruit | 2 St. |
| Honig | 1 EL |
| Senf | 2 TL |
| Olivenöl | 6 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Walnusskerne | 75 g |
| Feldsalat | 150 g |
| Basilikum, frisch | 50 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenpapier

1. Grapefruits waschen und so dick schälen, dass die weiße, bittere Innenhaut mit entfernt wird. Mithilfe eines scharfen Messers Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und fein würfeln. Dabei den Saft auffangen.
2. In einer Schüssel den aufgefangenen Grapefruitsaft mit Honig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Nüsse mit etwas Salz unter Schwenken ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Feldsalat waschen und vorsichtig trocken schütteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Beides in der Schüssel mit Dressing vermischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Salat und Grapefruitfilets auf Tellern anrichten und mit Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 265 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 21 g |