



# Salat mit karamellisierten Nüssen



 Dauer  
25 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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.

Nüsse mit 1–2 EL Essig ablöschen, verrühren und auf ein Backpapier geben. Leicht salzen und Nüsse auskühlen lassen.

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.

Sellerie waschen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Feigen abreiben, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salat klein zupfen. Saltblätter und Rucola gründlich waschen und trocken schleudern.

Alles mit dem Dressing mischen, ggf. nachwürzen und auf Tellern anrichten. Mit karamellisierten Nüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	315 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	6 g	Fette	26 g