



Winterlicher Brotsalat mit Nüssen und Grapefruit

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bauernbrot	8 Scheiben
Salz	
Pfeffer, bunt	
Feldsalat	40 g
Radicchio	1 St.
Grapefruit	1 St.
Walnusskerne	80 g
Vegane Salatmayonnaise	250 ml
Apfelsaft	70 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Ingwerpulver	1 TL
Zimt	
Nelken, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Bauernbrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden, gleichmäßig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Min. knusprig backen.
2. Feldsalat und Radicchio zerpfeifen, waschen und trocken schleudern. Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden mit v-förmigen Schnitten ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. auf hoher Stufe anrösten und beiseitestellen.
3. In einer Schüssel vegane Mayonnaise, Grapefruitsaft, Apfelsaft, jeweils 1 Prise Muskatnuss, Ingwer, Zimt und Nelke vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Feldsalat, Radicchio und Bauernbrotwürfel unterheben.
4. Winterlichen Brotsalat auf Teller verteilen und mit Walnüssen und Grapefruitfilets garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	786 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	45 g