

Bunter Herbstsalat



Zutaten:

Salat:

- 350 g Blattsalat der Saison (Radicchio, Chinakohl, Endivie, Vogelsalat, ...)
- 200 g Mozzarella
- 150 g Weintrauben
- 2 Birnen
- 1 Apfel
- 50 g Walnüsse
- 250 g Vollkornbrot (eher weiches!)
- 1 TL Rapsöl

Für die Marinade:

- 4 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Leindotteröl
- 1 TL Senf
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas Wasser
- Kräuter nach Belieben (Schnittlauch, Petersilie,...)

Zubereitung:

Salat gründlich waschen, schleudern oder gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke teilen und auf die Teller aufteilen.

Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften, abkühlen lassen und grob hacken.

Das Brot und den Käse in Würfel schneiden. Birnen und den Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Die Weintrauben waschen und halbieren.

Das gewürfelte Brot in der Pfanne mit 1 TL Rapsöl bei mittlerer Hitze rundum knusprig-braun braten.

Aus Balsamicoessig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Wasser und Kräutern ein Dressing herstellen.

Brot, Käse, Birnen, den Apfel und die Trauben auf dem Salat anrichten und mit dem Dressing beträufeln!

Diätologie
Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs