

HERBSTSALAT MIT KRÄUTERSEITLINGEN, NÜSSEN UND TRAUBEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 300 g Blattsalate, gemischt
- 400 g Kräuterseitlinge
- 4 EL Nüsse,
z.B. Walnüsse und Pinienkerne
- 1 kleine Rispe kernloser Trauben
Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Essig (weißer Balsamicoessig oder
Apfelessig mit höchstens 6% Säure)
- 6 EL Öl, z.B. ein gutes Olivenöl oder
1/3 Walnuss- und 2/3 Distelöl
- Öl oder Butter zum Braten

Den Salat putzen und in mundgerechte Blätter zupfen, waschen und schleudern oder gut abtropfen lassen. Die Rispe waschen und die Trauben je nach Größe halbieren.

Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die Kräuterseitlinge goldbraun anbraten und ganz zum Schluss kurz die Nüsse dazugeben. Salzen und pfeffern und über den angemachten Salat mit den Trauben verteilen.



Tipp:

Wenn Sie den Salat beim Waschen sehr sanft behandeln und Bruchstellen vermeiden, ihn gut (aber nicht grob) schleudern und nicht zu dicht bepackt in einer luftdichten Schüssel aufbewahren, bleibt er im Kühlschrank drei Tage frisch.