

LIEBLINGSREZEPT

Feldsalat mit Clementinen und Honig-Nüssen



Zubereitung

Zutaten

- 40 g b*Walnüsse
- 1 EL b*Honig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 150 g Feldsalat
- 500 g Clementinen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Balsamico Bianco
- 1 EL b*Ahornsirup
- 1 TL körniger Senf
- 3-4 EL Walnuss- oder b*Olivöl

Die Nüsse grob hacken. In einer Pfanne kurz anrösten, den Honig darüber träufeln und verrühren, bis alle Nüsse mit dem Honig überzogen und karamellisiert sind. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen.

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

1-2 Mandarinen auspressen (ca. 4 EL Saft). Die restlichen Mandarinen schälen, dabei die weiße Haut mit einem kleinen Küchen- oder – Tomatenmesser abrubbeln, und in Segmente teilen.

Die Zwiebel pellen und in hauchdünne Ringe schneiden.

Mandarinsaft, Balsamico, Ahornsirup und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Öl unterziehen.

Die Salatzutaten in einer Schale anrichten, die Vinaigrette darüber geben und alles vorsichtig mischen.



Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte