Rezept

Herbstlicher Blattsalat mit Feigen

Ein Rezept von Herbstlicher Blattsalat mit Feigen, am 29.04.2024

Zutaten

100 g	Feldsalat
1	kleiner Radicchio
2	Feigen
4	Kräuterseitlinge (ersatzweise Austernpilze)
	Salz
3 EL	Aceto balsamico
	1/2 Eichblattsalat
50 g	Walnusskerne
1	kleine rote Zwiebel
5 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 EL	Walnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Den Feld- und den Eichblattsalat gründlich waschen, trocken schleudern, putzen und zerpflücken. Den Radicchio waschen, den Strunk entfernen, die Blätter einzeln ablösen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammenmischen.

2. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Feigen waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Die Kräuterseitlinge putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 1-2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz warm stellen.

4. Für das Dressing den Essig mit Salz und Pfeffer gründlich verquirlen, das restliche Olivenöl und das Walnussöl unterschlagen. Die Blattsalate darin wenden und gut vermischen. Auf vier Tellern anrichten und die Feigen, Zwiebeln, Walnüsse und Kräuterseitlinge darauf verteilen.