

# Feldsalat mit Walnüssen und Orange

(4-6 Personen)

## Zutaten:

- 250 g Feldsalat
- 3 Orangen
- 100 g Walnusskerne
- 3 EL Olivenöl oder Walnussöl
- 1 EL Balsamico-Essig oder Apfelessig
- 1 EL Crema di Balsamico oder Honig oder Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- Kräutersalz nach Wunsch



## Zubereitung:

- Den Feldsalat waschen und putzen.
- Die Walnusskerne hacken.
- Nach Wunsch die gehackten Walnüsse in einem Topf oder beschichteten Pfanne ohne Öl vorsichtig und unter ständiger Beaufsichtigung bei mittlerer Hitze unter Wenden rösten, auf Teller zum Abkühlen geben. Achtung: Topf/Pfanne wird sehr heiß!!!
- Orangen filetieren und in Stücke schneiden.
- Den Feldsalat mit den Orangenstückchen und Walnüssen mischen.
- Für das Dressing das Öl mit Essig und Crema di Balsamico mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dressing unter den Salat mischen, nochmals abschmecken und sofort servieren.

### Tolle Alternative:

Fein geschnittener Chinakohl  
statt Feldsalat nehmen!