

Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Feldsalat
250 g	Orangen
150 g	Walnüsse
100 g	Parmesan
35 ml	Olivenöl
1,5 EL	Balsamico
1 TL	Senf
1 TL	Honig
Etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Feldsalat gründlich waschen und die Wurzeln entfernen. Die Orangen „schälen“ und jedes Stück nochmal dritteln.
- Den Feldsalat zusammen mit den Orangenstücken in eine Schüssel geben und die Walnüsse darüber streuen.
- Aus Öl, Senf, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Je nach Geschmack mit dem Honig und Senf variieren.
- Das Dressing mit dem Salat vermengen und fertig ist der Feldsalat mit einem Honig-Senf-Dressing.

Tipp:

Wer mag, kann auch andere Nüsse wie Pinienkerne nehmen und die Orangen durch Mandarinen, Granatapfelkerne oder Brine ersetzen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
193 kcal	16,2 g	6,86 g	6,22 g	148,0 mg