



# Apfel-Feta-Salat mit kalifornischen Walnüssen und Tomatendressing



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 447 kcal	Fett: 35,3 g
Eiweiß: 10,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 26,4 g
Kohlenhydrate: 17,9 g	ungesättigte Fettsäuren: 8,9 g

## Zubereitung:

### Zubereitung:

1. Für das Dressing: Lorbeerblätter, Olivenöl und den zerkleinerten Knoblauch in einer Pfanne vermengen. Bei niedriger Temperatur langsam erwärmen, damit das Öl die Aromen aufnehmen kann
2. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen die restlichen Zutaten für das Dressing gut vermengen bis eine homogene Masse entsteht.
3. Lorbeerblätter aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel das Knoblauchöl gut mit den gemixten Dressingzutaten mischen.
4. Die Salate waschen, trocknen und schneiden.
5. In einer großen Schüssel Salatblätter, Zitronensaft und Dressing mischen. Feta, Oliven und Walnüsse nach Belieben zerkleinern, Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in schmale Schnitze schneiden und den Salat mit allem garniert servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für das Dressing:

- 4 Lorbeerblätter
- 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g sonnengetrocknete Tomaten, zerkleinert
- 15 Basilikumblätter, zerkleinert
- 2 EL Honig
- 4 EL Rotweinessig
- gemahlener Pfeffer
- Salz

### Für den Salat:

- 200 g Eisbergsalat
- 240 g Rucola
- 2 EL Zitronensaft
- 60 g geröstete kalifornische Walnüsse
- 120 g Feta
- 16 g Oliven
- 200 g Apfel, in dünne Scheiben geschnitten