



Walnuss-Birnen-Salat mit Minz-Aprikosen-Sauce



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	175 kcal / 724 kJ	
Eiweiß:	4,6 g	Fett: 13,2 g
Kohlenhydrate:	9,5 g	

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Für das Dressing Essig, Salz, Aprikosennektar und Senf in einer Schüssel verquirlen. Minze hacken und dazugeben.
2. Birnen mit einem Ausstecher entkernen und halbieren. Die Birnenhälften in dünne Streifen schneiden, zum Dressing geben und kräftig durchschwenken. Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und für einige Zeit in den Kühlschrank stellen.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen, Walnüsse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 8-10 Minuten rösten, bis sie knusprig braun sind.
4. Salat waschen und putzen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, zu den Birnen in die Schüssel geben und alles gut durchmengen.
5. Den Salat gleichmäßig auf sechs Teller verteilen. Mit den gehackten Walnüssen garnieren und servieren.

Zutaten für 6 Portionen :

- 2 EL Balsamico-Essig
- 100 ml Aprikosennektar
- einige frische Pfefferminz-Blätter
- 1 Prise Salz
- 1 TL Senf
- 2 mittelgroße Birnen
- 120 g gehackte kalifornische Walnüsse
- diverse Salate (z.B. Kopfsalat, Rucola, Endivien, Radicchio), ausreichend für 6 Portionen