Birnen-Möhren-Salat mit gerösteten Walnüssen und Feta

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	383 kcal / 1602 kJ	Fett:	30g
Eiweiß:	10g	Davon gesättige Fettsäuren:	6g
Kohlenhydrate:	20g	ungesättige Fettsäuren:	24g

Zubereitung:

1. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Birnen waschen, vierteln und entkernen. Früchte in dünne Spalten schneiden.

2. Limette waschen und die Schale abraspeln. Frucht halbieren und auspressen. Limettensaft und -schale mit Brühe, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Walnussöl verquirlen.
Möhren und Birnen mit der Vinaigrette vermischen.

3. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten und dann etwas abkühlen lassen. Birnen-Möhren-Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Minze und Walnüsse unterheben. Feta zerkleinern und über den Salat streuen.

Zutaten für 4 Portionen :

500 g	Möhren
2	Birnen
1	Bio-Limette
50 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Senf
1 TL	flüssiger Honig
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Walnussöl
1 Bund	Minze
100 g	kalifornische Walnüsse
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen
100 g	Feta