

Rezept

Rapunzelsalat mit Nüssen



© Thorsten Suedfels

Info



20 Min.
Gesamtzeit



leicht



520 kcal
Kilokalorien

13 g
Eiweiß

40 g
Fett

27 g
Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

3 EL **Weißweinessig**

Salz

Pfeffer

3 TL **Honig** flüssig

6 EL **Nussöl**

70 g **Haselnüsse** gehackt

100 g **Blauschimmelkäse**

2 Scheiben **Vollkornbrot**

300 g **Topinambur**

2 **Äpfel z.B. Braeburn**

2 EL **Öl** neutral

2 **Chicorée**

150 g **Feldsalat**

Zubereitung

1. Essig, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Honig und Nussöl zu einer Salatsoße rühren und abschmecken.
2. Nüsse in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Käse in dünnen Scheiben auf die Brotscheiben legen. Brot in Streifen schneiden.
3. Topinambur in sehr dünne Scheiben schneiden, damit er beim Braten kross wird. Äpfel in feine Spalten schneiden. Scheiben und Spalten nacheinander in je 1 EL Öl goldbraun braten.
4. Chicoree längs halbieren und in Streifen schneiden, dabei Strunk entfernen. Mit Rapunzelsalat, Salatsoße und der Hälfte der Nüsse mischen. Portionsweise anrichten. Äpfel und Topinambur darauf verteilen und mit den restlichen Nüssen bestreuen; mit den Brotstreifen servieren.