

Salat mit Trauben und Nussknusperli



Zubereitungszeit

15 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 150 kcal

Eiweiss: 3 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 4 g

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Baumnüsse
- 2 EL geriebener Parmesan
- 50 g weisse Trauben
- 250 g gemischter Blattsalat, z. B. Nüsslisalat und Trevisano
- 3 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Kräutersalz

Zubereitung

1. Nüsse hacken. Mit Parmesan mischen. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Pro Knusperli 1 EL Käse-Nuss-Mischung darin 2 mm dünn ausstreuen. Bei mittlerer Hitze backen, bis der Käse goldbraun ist. Knusperli mit Hilfe eines Spachtels aus der Pfanne heben und auf ein Haushaltspapier legen. Restliche Mischung auf dieselbe Weise backen. Trauben halbieren. Mit dem Salat anrichten. Essig, Senf und Öl zu einer Sauce rühren und mit Kräutersalz würzen. Salat mit Sauce beträufeln. Nussknusperli in Stücke brechen und darüber streuen.