Apfel-Feta-Salat mit kalifornischen Walnüssen und Tomatendressing

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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