

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Feigen-Salat mit gerösteten Walnüssen und Zitronen-Maple-Vinaigrette

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	681 kcal	Fett:	31,4 g
Eiweiß:	15,1 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,6 g
Kohlenhydrate:	78,6 g	ungesättige Fettsäuren:	26,6 g

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch und Ahornsirup in einem Glas mit Schraubverschluss mischen. Deckel fest verschließen und kräftig schütteln. Salz und Pfeffer hinzufügen und Dressing beiseite stellen.
2. Den Backofen auf 160°C (Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) vorheizen.
Die Walnüsse einschichtig auf ein Backblech legen und für 8-10 Minuten oder bis sie leicht braun sind, im Ofen rösten. Die Walnüsse alle paar Minuten drehen, damit sie nicht anbrennen.
3. Blattsalat waschen, trocknen und ggf. zerkleinern.
4. In einer großen Schüssel Salat, Couscous, Feigen, Walnüsse, Basilikum und Minze mischen. Die Vinaigrette über den Salat geben und alles so vermischen, dass der Salat gut bedeckt ist. Je nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Vinaigrette:

4 EL	gepresster Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
2	kleine Knoblauzehen, fein gehackt oder gepresst
4 EL	Ahornsirup
1 TL	Jodsalz
TL	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

100 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
160 g	gemischter junger Blattsalat
740 g	gekochter Couscous
160 g	geviertelte Feigen
1 Bund	Basilikumblätter, in kleine Stücke gerissen
1 Bund	Minzblätter, in kleine Stücke gerissen
1 TL	Jodsalz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer