

Walnuss-Power-Salat mit Walnuss-Dressing

Zubereitungszeit:
40 Minuten, inklusive 30 Minuten Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	665 kcal	Fett:	29,6 g
Eiweiß:	19,8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,97 g
Kohlenhydrate:	72,1 g	ungesättige Fettsäuren:	24,6 g

Zutaten für 1 Portionen :

Für den Salat:
- 80 g Gerste
- 3 kleine Tomaten
- 1/4 Avocado
- 10 g Walnüsse
- 50 g grüner Salat
- 30 g Räucherlachs
- Brokkolisprossen, nach Belieben

Für das Walnuss-Dressing:
- 40 g Walnüsse
- 1 TL Salz
- 1 EL Rohrzucker
- Schwarzer Pfeffer, nach Bedarf
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Gerste nach Verpackungsanleitung ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen, bis sie alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Tomaten vierteln, Avocado würfeln und die Walnüsse hacken.

2. Den Salat auf einem Teller verteilen und die süße, gekochte Gerste drüber geben. Den Räucherlachs in Streifen schneiden und auf dem Salatbett gleichmäßig verteilen. Die anderen Zutaten hinzufügen.

3. Für das Walnussdressing die Walnüsse sehr fein hacken und mit den anderen Zutaten vermischen. Anschließend den Salat damit beträufeln.