



Frühlingssalat mit Burrata und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 720 kcal
Eiweiß: 17 g Fett: 66 g
Kohlenhydrate: 10 g

Zubereitung:

1. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und ggf. die Blätter von den kleinen Wurzeln befreien. Erdbeeren waschen und vierteln.
2. Walnussöl, Balsamicoessig und Ahornsirup zu einem Dressing anrühren und mit Meersalz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
3. Walnüsse hacken und ohne Fett in der Pfanne anrösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen.
4. Den Feldsalat und die Erdbeeren mit dem Dressing mischen, auf 4 Teller verteilen und je eine Handvoll Walnüsse (30 g) dazu geben.
5. Zum Schluss Burrata vorsichtig aus dem Sud heben, auf 4 angerichtete Salate verteilen, aufschneiden und genießen.

Zutaten für 4 Portionen :

400 g Feldsalat
250 g Packung Erdbeeren
4 Burrata
120 g kalifornische Walnüsse
6 EL Walnussöl
3 EL Balsamicoessig, hell
1 EL Ahornsirup
Meersalz
Pfeffer
Chiliflocken