



Spanischer Walnuss-Gulas-Salat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 510 kcal/ 2140 kJ
Eiweiß: 15 g Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 27 g

Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken. Feldsalat und Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Balsamico Vinaigrette, 4 Teelöffel Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Gulas im restlichen heißen Öl kurz braten. Alles vermischen und auf Tellern anrichten. Parmesan in Stückchen brechen und über dem Salat verteilen.

Zutaten für 4 Portionen :

125 g kalifornische Walnüsse
60 g Feldsalat
60 g Rucola
2 Äpfel
2 TL Balsamico Vinaigrette
6 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
330 g Gulas (ersatzweise Surimi in Streifen geschnitten)
40 g Parmesankäse im Stück