



Zubereitungszeit:
50 min

Bunter Herbstsalat mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 335 kcal
Eiweiß: 3,3 g Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 21 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel den Honig oder Sirup, die Zitrone, 1 Esslöffel Olivenöl und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren.
3. Die Karotten der Länge nach halbieren und mit den Zwiebelspalten in einen vorbereiteten Bräter legen. Die Hälfte der Honigmischung darüber geben und alles gut durchschwenken.
4. Das Gemüse in einer einzigen Schicht ausbreiten und 30-40 Minuten lang rösten, dabei gelegentlich umrühren, bis es zart und karamellisiert ist.
5. Die gerösteten Möhren, Salatblätter, Walnüsse und frischen Kräuter auf einer großen Servierplatte anrichten.
6. Mit dem Rest des Dressings beträufeln und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 EL Honig
- Saft einer Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- 1 kg Möhren, geputzt
- 1 rote Zwiebel, in dünne Spalten geschnitten
- 1 l Handvoll grüner Salatblätter
- ¹/₄ Tasse Walnüsse, gehackt
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Koriander
- 2 EL Minze