

Bunter Herbstsalat mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 335 kcal

Eiweiß: 3,3 g Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 21 g

Zubereitungszeit:

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.
- Die Karotten der L\u00e4nge nach halbieren und mit den Zwiebelspalten in einen vorbereiteten Br\u00e4ter legen. Die H\u00e4lfte der Honigmischung dar\u00fcber 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.
- 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 | Handvoll grüner Salatblätter

1/4 Tasse Walnüsse, gehackt

2 EL gehackte Petersilie

2 EL Koriander

2 EL Minze