



Walnuss-Petersilien-Salat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 246 kcal, 1030kJ
Eiweiß: 4,8 g Fett: 20,8 g
Kohlenhydrate: 11 g

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken und rösten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten für den Salat mischen, Cranberries darüber streuen und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 100 g kalifornische Walnüsse
- 3 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 30 g getrocknete Cranberries