

Panzanella-Salat mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	440 kcal/ 1850 KJ	Fett:	27 g
Eiweiß:	9 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	42 g	ungesättige Fettsäuren:	22 g

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse mit einem Teelöffel Öl in einer Schüssel mischen. Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die ölummantelten Walnüsse unter stetem Rühren 3 bis 5 Minuten bräunen. Von der Kochstelle nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

2. In einer großen Schüssel das übrige Öl, Essig, Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Schalotte und Basilikum mischen und fünf Minuten ziehen lassen.

3. Brot in mundgerechte Stücke zerreißen. Brot und Walnüsse in die Schüssel zum Dressing und den Tomaten geben und gut mischen. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

90 g	kalifornische Walnüsse
4 EL	Öl
1/2 TL	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	weißer Balsamico-Essig
150 g	Cherry-Tomaten, gehackt
50 g	Kalmataoliven, kernlos, gewürfelt
1	Frühlingszwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gehackt
1	Schalotte, gehackt
6	Basilikumblätter, fein geschnitten
1/2	Ciabattabrot