

Rucolasalat mit Erdbeeren und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	292 kcal/ 1222 kJ	Fett:	16 g
Eiweiß:	10 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	27 g	ungesättige Fettsäuren:	15 g

Zubereitung:

1. Das Eiweiß schlagen, bis es steif ist. Anschließend den Zucker für die kandierten Walnüsse hinzugeben und miteinander vermengen. Danach die Walnüsse mit der Eier-masse ummanteln und sie für 30 Minuten bei 150 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 130 Grad) in den Ofen geben. Die Nüsse alle 10 Minuten umdrehen und im Anschluss abkühlen lassen. Sobald sie abgekühlt sind, können sie in Walnussöl geschwenkt werden.

2. Rotweinessig, Zucker und Salz zum Köcheln bringen. Anschließend die geschnittenen Schalotten hinzugeben und die Masse abkühlen lassen.

3. Für den Salat alle Zutaten zusammen geben. Als Dressing den Essig der eingelegten Schalotten und das Walnussöl der kandierten Walnüsse verwenden. Nach dem Anrichten und Unterheben des Dressings den Salat sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Salat

- 250 g Rucola
- 1 roter Endiviensalat, in dünne Ringe geschnitten
- 60 g kalifornische Walnüsse, kandiert (Rezept siehe unten)
- 60 ml Walnussöl
- 60 g Schalotten, eingelegt (Rezept siehe unten)
- 8 Erdbeeren, geschnitten
- Optional: Blauschimmelkäse, zerkrümelt

Für die kandierten Walnüsse

- 1 Eiweiß
- 30 g Zucker
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 2 TL Walnussöl
- Salz nach Belieben

Für die eingelegten Schalotten

- 120 ml Rotweinessig
- 30 g Zucker oder Zuckerersatzstoff
- Salz nach Belieben
- 2 Schalotten, mittlerer Größe, geschnitten