Herbstlicher Salat mit Kürbis und Feta

20 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Salatkopf (z.B. Lollo Rosso)
- 100 g Feldsalat
- 50 g Walnüsse
- 400 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt)
- 150 g Feta
- 1 Birne
- 4 frische Feigen

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Senf
- 1 TL Salz
- 2 TL Honig
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche den Salatkopf und den Feldsalat. Teile ihn in mundgerechte Stücke und verteile ihn auf 4 Teller.
2. Gare den Kürbis in der Heißluftfritteuse oder brate die Kürbiswürfel mit etwas Öl in einer Pfanne 10 Minuten an.
3. Wasche die Feigen und die Birne. Schneide sie in Stücke. Schneide den Feta in Würfel. Dekoriere den Salat mit Kürbis, Birne, Feigen, Feta und Walnüssen.
4. Verrühre für das Dressing das Olivenöl mit Balsamico, Honig, Senf und Salz. Verteile es über dem Salat.

Nährwerte pro Portion: 469 kcal | KH 39 g | E 10 g | F 31 g