



Herbstsalat mit Walnüssen

von Elisabeth Menzel

Für 4 Personen:

2 Romanasalat-Herzen
1 kleiner Kopf Radicchio
4 mittelgroße Pastinaken
4 EL frische Walnuskerne, gehackt
4 rote Äpfel
1 Bund Schnittlauch
Parmesanspäne nach Belieben

Dressing:

3 EL mildes Olivenöl
1 EL Apfelessig oder Apfel-Balsamico
1 EL frischer Zitronensaft
2 bis 3 EL Ahornsirup oder milder Honig
1 EL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer

Romanasalat und Radicchio putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Vorsichtig mischen und auf 4 Speise- oder Pasta-Tellern anrichten. Pastinaken schälen oder abschrubben (bei Bioware) und mit einem Spiralschneider zu feinen Spaghetti verarbeiten. Wer keinen Spiralschneider hat, hobelt das Gemüse einfach in feine Stifte. Dekorativ auf das Bett aus Romana und Radicchio geben. Walnüsse hacken und in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie duften. Keinesfalls dunkel werden lassen, sonst schmecken sie bitter. Aus der Pfanne nehmen.

Das Salatdressing in einer Schüssel anrühren. Beim Ahornsirup selbst entscheiden, wie viel Süße es sein darf und ggf. mehr oder weniger verwenden. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Sofort in das Dressing geben, damit sie nicht braun werden. Die Walnüsse hinzugeben. Gründlich durchmischen.

Dann den Schnittlauch in Röllchen schneiden und – falls verwendet – den Parmesan hobeln oder reiben. Die Apfel-Walnuss-Mischung gleichmäßig auf den vorbereiteten Tellern verteilen. Mit Parmesan und Schnittlauch garnieren.

Dazu passt frisches Vollkornbrot.

Guten Appetit!

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.

