



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Feigen-Salat mit gerösteten Walnüssen und Zitronen-Maple-Vinaigrette



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	681 kcal	Fett:	31,4 g
Eiweiß:	15,1 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,6 g
Kohlenhydrate:	78,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	26,6 g

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch und Ahornsirup in einem Glas mit Schraubverschluss mischen. Deckel fest verschließen und kräftig schütteln. Salz und Pfeffer hinzufügen und Dressing beiseite stellen.
2. Den Backofen auf 160°C (Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) vorheizen. Die Walnüsse einschichtig auf ein Backblech legen und für 8-10 Minuten oder bis sie leicht braun sind, im Ofen rösten. Die Walnüsse alle paar Minuten drehen, damit sie nicht anbrennen.
3. Blattsalat waschen, trocknen und ggf. zerkleinern.
4. In einer großen Schüssel Salat, Couscous, Feigen, Walnüsse, Basilikum und Minze mischen. Die Vinaigrette über den Salat geben und alles so vermischen, dass der Salat gut bedeckt ist. Je nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Vinaigrette:

- 4 EL gepresster Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Jodsalz
- TL schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

- 100 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
- 160 g gemischter junger Blattsalat
- 740 g gekochter Couscous
- 160 g geviertelte Feigen
- 1 Bund Basilikumblätter, in kleine Stücke gerissen
- 1 Bund Minzblätter, in kleine Stücke gerissen
- 1 TL Jodsalz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer