




Rezept

Feldsalat mit Pilzen



© Maria Grossmann / Monika Schürle

Info

 25 Min. Gesamtzeit	 leicht	 260 kcal Kilokalorien	3 g Eiweiß	23 g Fett	10 g Kohlenhydrate
--	---	---	---------------	--------------	-----------------------

Zutaten

für

-

4

+

Portionen

3 El **Weißweinessig**

2 TL körniger **Senf**

Salz

Pfeffer

4 TL **Agavendicksaft**

2 El **Kürbiskernöl**

6 El **Olivenöl**

300 g **Pilze** gemischt, aus der Zucht

2 **Lauchzwiebeln**

2 El **Balsamico**

100 g **Feldsalat**

Zubereitung

1. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft, Kürbiskernöl und 3 EL Olivenöl verquirlen.
2. Pilze klein, Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden. Pilze im heißen Öl 2–3 Minuten kräftig anbraten. Lauchzwiebelröllchen untermischen, mit Balsamico ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen. Übrigen Agavendicksaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Feldsalat mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Pilzen servieren.