

Wintersalat mit gebratenen Pilzen und Honig-Senf-Dressing


Im Winter muss es nicht immer deftig sein. Es darf auch wieder einmal ein Salat aufgetischt werden mit einem schön sämigen Dressing.

EIGENSCHAFTEN

-  **PURINARM**
-  **GLUTENFREI**
-  **LACTOSEARM**
-  **VEGETARISCH**



ZUTATEN

 Für 4 Personen

1 Cicorino rosso **klein**

1 Chicoree

100 g Nüsslissalat

300 g Champignon **weiss oder braun**

Dressing:

2 Teelöffel Honig **flüssig**

2 Teelöffel Senf scharf, (zum Beispiel Dijon oder Senf mit Meerrettich)

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Orangensaft

2 Esslöffel Rahm

Salz

schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

8 Esslöffel Olivenöl

NÄHRWERT

Pro Portion

4 g Eiweiss

19 g Fett

4 g Kohlenhydrate

208 g kKalorien

ERSCHIENEN IN

12 | 2014 / 1 | 2015, S.16

ZUBEREITUNG

- 1** Die Salatblätter des Cicorinos und Chicorées voneinander lösen, waschen und gut trockenschütteln. Grössere Salatblätter in Stücke zupfen. Den Nüsslissalat gründlich waschen und trockenschütteln.
- 2** Die Champignons rüsten und die Stielenden wenn nötig abschneiden. Die Pilze vierteln oder in dicke Scheiben schneiden.
- 3** Für das Dressing den Honig mit dem Senf, dem Zitronen- und dem Orangensaft, dem Rahm, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach mit einer Gabel 6 Esslöffel Öl unterschlagen.
- 4** In einer Bratpfanne das restliche Olivenöl (2 Esslöffel) erhitzen. Die Pilze bei starker Hitze 3–4 Minuten leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5** Die Salate mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Pilze daraufgeben und den Salat rasch servieren.