PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

BUNTER SALAT MIT AUSTERNPILZEN

So ein großer Salatteller ist doch einfach unwiderstehlich, oder? Wenn man das Gefühl hat, dass die Zutaten frisch und gesund sind und auch noch schmecken, dann ist das ein sehr gutes Gefühl. In diesem Salat habe ich Austernpilze angebraten verarbeitet. Das gibt dem Eichblattsalat mit Speck und Feta eine besondere Note.
Du kennst Austernpilze nicht? Ich mag sie sehr, weil man sie super anbraten kann und sie dadurch sogar cross werden. Wichtig ist, dass nicht zu viele Pilze gleichzeitig in der Pfanne brutzeln. Da sie aus bist zu 90% Wasser bestehen, tritt beim Braten viel Wasser aus und wenn die Pfanne dann zu eng mit Pilzen belegt ist, werden diese eher gekocht als gebraten. Man kann Austernpilze sehr vielseitig einsetzen, als Antipasti mariniert, als vegetarische Schnitzel paniert oder aber – so wie hier – in der Pfanne angebraten und zu einem Salat gegessen.

ZUTATEN

Für den Salat:

- 1 Eichblattsalat
- 100 g Baconwürfel
- 1 Tomate
- 200 g Fetakäse
- 1 Schale Austernpilze (ca. 300 g)

Cross gebratene Pilze und ein bunter Eichblattsalat – das ist für mich ein tolles Abendessen!

Für das Dressing:

- 2-3 EL gr. Joghurt
- 1 EL Senf
- Salatkräuter (z.B. Petersilie, Kresse, Schnittlauch)
- Salz, Paprika
- Olivenöl
- Essig
- etwas Wasser

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Eichblattsalat rupfen, waschen und abtrocknen lassen.

SCHRITT 2

Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden.

SCHRITT 3

Schafskäse (Feta) in kleine Würfel schneiden.

SCHRITT 4

Speckwürfel in der Pfanne cross braten und danach beiseite stellen. Am besten die Pfanne weiter verwenden, um die Austernpilze anzubraten, bis diese eine schöne bräunliche Oberfläche bekommen.

SCHRITT 5

Das Dressing zusammen rühren, den Salat in eine großen Schüssel geben, die restlichen Zutaten zufügen und zum Schluss die gebratenen Austernpilze als Topping darüber geben.