Rezept

Eichblattsalat mit Austernpilzen

Ein Rezept von Eichblattsalat mit Austernpilzen, am 29.04.2024

Zutaten

1	kleiner Kopf Eichblattsalat (ca. 200 g)
3 Stiele	Thymian
2 TL	Sherryessig
2 TL	Ahornsirup
	Vanille-Pfeffer
1 EL	Olivenöl
250 g	Austernpilze
1	kleine reife Birne (z. B. Williams Christ, ca. 50 g)
1 TL	Dijonsenf
	Meersalz
1 EL	geröstetes Haselnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Salat putzen, in mundgerechte Stücke zerpfücken, waschen, trocken schleudern und auf zwei Teller verteilen. Die Pilze putzen, die dicken Stielansätze abschneiden, die Pilze in 2-3 cm große Stücke schneiden. Den Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abstreifen und grob hacken.

2. Die Birne schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit 1 TL Essig, Senf und Ahornsirup mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Dressing salzen und pfeffern und je nach Süße der Birne noch etwas Essig dazugeben. Das Nussöl unterschlagen.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Rühren 4-5 Min. braten, bis sie leicht gebräunt und weich sind. Die Pilze salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Thymians mischen. Das Dressing auf dem Salat verteilen. Die Austernpilze daraufgeben und mit dem restlichen Thymian bestreuen. Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.