Rezept

Feldsalat mit Äpfeln und Pilzen

Ein Rezept von Feldsalat mit Äpfeln und Pilzen, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	Feldsalat
1	säuerlicher Apfel
	½ Bund Basilikum oder Bärlauch nach Belieben
1 TL	Apfeldicksaft
	Salz
3 EL	Rapsöl
100 g	sehr frische Champignons oder Egerlinge
1 EL	Zitronensaft
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Apfelessig
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Kürbiskernöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trockenschwenken. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier abreiben, von den Stielenden befreien und in feine Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und in feine Spalten schneiden. Die Pilze und den Apfel mit dem Zitronensaft mischen. Nach Belieben Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden oder Bärlauch waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden.

2. Den Senf mit Apfeldicksaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und die beiden Ölsorten unterschlagen. Feldsalat, Pilze, Apfel und nach Belieben Basilikum oder Bärlauch mit dem Dressing mischen und abschmecken.