

Rezept

# Champignonsalat mit Kapern

Ein Rezept von Champignonsalat mit Kapern, am 24.09.2023

## Zutaten

<b>250 g</b> Champignons	<b>6 Stängel</b> Petersilie
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Aceto balsamico
<b>4</b> getrocknete Tomaten	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Kapern

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 10 g F, 2 g EW, 1 g KH

## Zubereitung

1. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem feuchten Küchentuch abreiben, fein schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Stängel grob, die Blättchen fein hacken.
2. Gehackte Petersilienstängel mit Öl, Balsamico und 1 getrockneten Tomate in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Pikant salzen und pfeffern.
3. Die restlichen Tomaten fein hacken, die Kapern bei Bedarf hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermischen. Auf Teller verteilen und sofort servieren. Alternativ den Salat zum Mitnehmen in ein Schraubglas füllen.