

## Rezept

# Feldsalat mit Äpfeln und Pilzen

Ein Rezept von Feldsalat mit Äpfeln und Pilzen, am 09.06.2026

## Zutaten

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