

Rezept

Fitness-Salat mit Hüttenkäse

Ein Rezept von Fitness-Salat mit Hüttenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

4 EL Mandelblättchen	150 g braune Champignons
1 kleiner Apfel	1 EL Butter
100 g Feldsalat	2 Frühlingszwiebeln
1 TL mittelscharfer Senf	2 EL Olivenöl
2 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 32 g F, 20 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Pilze und Apfelscheiben darin bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. rundum anbraten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3. Inzwischen den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Für die Vinaigrette Senf, Öl, Essig und 2 EL Wasser gut verrühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zum Servieren den Feldsalat mit der Vinaigrette mischen und auf Teller verteilen. Die angebratenen Pilze und Apfelscheiben daraufsetzen und alles mit Frühlingszwiebeln und Mandelblättchen bestreuen. Zuletzt den körnigen Frischkäse daraufgeben. Dazu passt pro Person eine kleine getoastete Scheibe Vollkornbrot oder Vollkorntoast.