

Rezept

Histaminarmer Feldsalat mit Pfifferlingen

Ein Rezept von Histaminarmer Feldsalat mit Pfifferlingen, am 08.02.2025

Zutaten

200 g Feldsalat	2 EL Pinienkerne
150 g Pfifferlinge	50 g gekochter Schinken
1 TL Öl	2 EL Öl
1 EL Zitronensaft	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.

2. Die Pfifferlinge putzen und waschen. Den Schinken fein würfeln, mit dem Öl zu den Pinienkernen in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Die Pfifferlinge dazugeben und alles weitere 5 Min. unter Rühren braten. Dann abkühlen lassen.

3. Alle Zutaten für das Dressing mit einer Gabel verquirlen. Feldsalat, Pfifferling-Schinken-Mischung und das Dressing kurz vor dem Servieren in eine Salatschüssel geben und alles gut miteinander vermengen.