

Rezept

Karamellisierter Pilzsalat

Ein Rezept von Karamellisierter Pilzsalat, am 31.05.2023

Zutaten

3 Handvoll Feldsalat (ersatzweise Salat-Mix)	1 Möhre
250 g Champignons	1 kleine rote Zwiebel
1 Orange	30 g Parmesan
1 EL Butter	4 EL Honig
Salz	Pfeffer
4 EL Aceto balsamico	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 31 g F, 11 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Möhre schälen und grob raspeln. Beides mischen. Champignons abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Orange auspressen. Den Saft in einem kleinen Topf bei starker Hitze in ca. 4 Min. auf ein Viertel einkochen lassen. Inzwischen den Parmesan in dünne Späne hobeln.
3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Champignons und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Den Honig darüberträufeln, verrühren und ca. 3 Min. weiterbraten, bis er karamellisiert. Orangensaft, Essig und Öl unterrühren. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken.
4. Die Pilze auf die Boxen verteilen und abkühlen lassen. Parmesan daraufstreuen, Salat daraufsetzen und verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder aus der Box genießen.