

Rezept

Pilz-Feldsalat mit Paprika

Ein Rezept von Pilz-Feldsalat mit Paprika, am 27.04.2024

Zutaten

200 g Feldsalat	400 g kleine Kräuterseitlinge (ersatzweise Austernpilze)
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	4 EL Weißweinessig
200 g gegrillte Paprika (rot und gelb in Öl; aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 11 g F, 3 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und sehr gut abtropfen lassen oder vorsichtig trocken schleudern. Die Kräuterseitlinge putzen und längs halbieren, größere Exemplare in kleinere Stücke schneiden.

2. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei mittlerer bis großer Hitze unter Wenden ca. 4 Min. braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Essig und 100 ml Wasser dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Dann die Pilze samt Sud in eine flache Schale geben und lauwarm abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Paprika in einem Sieb abtropfen lassen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und diese in eine große Schüssel geben. Die Pilze samt Sud und den Feldsalat dazugeben und alles vorsichtig vermischen.

4. Den Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.