

Rezept

Pilzsalat mit Kürbiskern-Dressing

Ein Rezept von Pilzsalat mit Kürbiskern-Dressing, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Pfifferlinge	300 g Egerlinge
2 Frühlingszwiebeln	2 Stängel Estragon (ersatzweise Petersilie)
2 EL Öl	Salz
Pfeffer	1 EL Estragonessig (ersatzweise milder Weißweinessig)
2 EL Kürbiskernöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Pilze putzen und trocken abreiben, möglichst nicht waschen. Sehr schmutzige Pilze mit 1 EL Mehl schnell (!) in kaltem Wasser waschen, sehr gut abtropfen lassen. Kleine Pfifferlinge ganz lassen, größere halbieren. Egerlinge in dicke Scheiben schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis zum hellen Grün fein schneiden. Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze darin bei starker Hitze unter Rühren 4-5 Min. braten. Frühlingszwiebeln und Estragon unterrühren, salzen, pfeffern und alles lauwarm abkühlen lassen. Essig und Kürbiskernöl darüberträufeln.