

Rezept

Pilzsalat mit Vollkorn-Croûtons

Ein Rezept von Pilzsalat mit Vollkorn-Croûtons, am 05.12.2025

Zutaten

250 g	gemischte Pilze (oder nur braune Champignons)	2	Frühlingszwiebeln
	Salz	3 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Basilikum		Pfeffer
1	dicke Möhre (ca. 100g)	3 EL	Aceto balsamico bianco
2 Scheiben	Vollkornbrot (Vollkorn-Bauernbrot, ca. 100g)	100 g	Kirschtomaten
		125 g	Büffelmozzarella

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 31 g F, 16 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne schräge Ringe schneiden. 1 TL Olivenöl mit einem Pinsel in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Die Pilze und die Frühlingszwiebeln darin bei großer Hitze 2-3 Min. braten, dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Blätter grob hacken, in einer Salatschüssel mit dem Essig verrühren, dann das übrige Öl unterschlagen. Die Möhre putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Brot im Toaster rösten und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Tomaten, Möhren und die Pilz-Zwiebel-Mischung in dem Dressing wenden. Den Salat abschmecken. Zum Servieren mit den Croûtons, dem restlichen Basilikum und den Mozzarella-Würfeln bestreuen.