

Rezept

Romana-Paprika-Salat mit Pilzen

Ein Rezept von Romana-Paprika-Salat mit Pilzen, am 19.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Mini-Romanasalat (etwa 00 g) | je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote |
| 1 weiße oder rote Zwiebel | 2 EL Aceto balsamico |
| Salz | Pfeffer |
| 1 TL Senf (z. B. Honigsenf) | 6 EL Olivenöl |
| 400 g kleine Egerlinge oder Champignons | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

- 1.** Den Romana in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

- 2.** Balsamico mit Salz, Pfeffer und dem Senf verrühren. 4 EL Öl nach und nach dazugeben und alles zu einer cremigen Sauce schlagen.

- 3.** Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem feuchten Küchenpapier sauber abreiben. Die Stielenden abschneiden, die Pilze halbieren. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 4-5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4.** Romana, Paprikaschoten und Zwiebel mit der Sauce mischen und den Salat auf flache Teller verteilen. Pilze darauföffeln und den Salat gleich essen – am besten mit ofenfrischem Weißbrot (etwa mit (Oliven-)Ciabatta).