Rezept

Romana-Pilz-Salat

Ein Rezept von Romana-Pilz-Salat, am 07.06.2025

Zutaten

1	Mini-Romanasalat
1	großer Apfel
2	Möhren
1 Becher	TK-Petersilie (40 g)
5 EL	heller Traubensaft
	Pfeffer
150 g	Champignons
100 g	Emmentaler
150 g	fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
1 TL	Walnussöl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Romanasalat waschen, trocken schütteln oder schleudern und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

2. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Emmentaler ebenfalls klein würfeln.

3. Die Möhren putzen, schälen, fein raspeln, mit Salat, Pilzen, Apfel- und Käsewürfeln sowie dem Joghurt vermengen.

4. Die Petersilie mit Öl und Traubensaft verrühren. Das Dressing mit dem Salat mischen und diesen mit Salz und Pfeffer würzen.