

Rezept

Rucolasalat mit Kräuterseitlingen, Mozzarella, Walnuss und Granatapfel

Ein Rezept von Rucolasalat mit Kräuterseitlingen, Mozzarella, Walnuss und Granatapfel, am 28.03.2025

Zutaten

160 g Rucola	1 kleiner Granatapfel (ca. 220 g)
1 1/2 EL Aceto balsamico bianco	1 Msp. Honig ^
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Olivenöl	4 EL Walnusskerne
4 mittelgroße Kräuterseitlinge (à ca. 30 g) oder 2 große	120 g Mozzarellakugeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 23 g F, 10 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Rucola verlesen, grobe Stiele abschneiden. Blättchen waschen, trocken schleudern und auf vier Tellern auslegen.
2. Granatapfel längs vierteln und aus jedem Viertel vorsichtig über einer Schüssel die Kerne herauspulen, den Saft dabei auffangen. 2 EL Saft mit dem Balsamico, dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 3 ½ EL Öl unterschlagen. Knapp die Hälfte des Dressings über die Rucolasalate träufeln.
3. Walnusskerne hacken. Die Pilze putzen, dann längs in dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne oder Pfanne stark erhitzen, die Walnusskerne darin ganz kurz anrösten, dann herausnehmen.
4. Die Pfanne mit dem übrigen Öl auspinseln und erneut erhitzen. Die Pilzscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und auf beiden Seiten je nach Dicke der Scheiben 1-3 Min. bei großer Hitze braten. Die Pilze leicht salzen und pfeffern und auf die Salatteller verteilen.
5. Die Granatapfelkerne darüberstreuen. Dann die Mozzarella-Perlen auf die Salate geben. Restliches Dressing darüber verteilen. Die Salate mit den Walnüssen bestreut servieren.