

Rezept

# Rucolasalat mit Kräuterseitlingen, Mozzarella, Walnuss und Granatapfel

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

## Zutaten

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