Feldsalat mit Champignons

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 1 kl. Kartoffel(n)
» 150ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 2 EL weißer Balsamico Essig
» Salz & Pfeffer
» 3 EL Walnussöl
» 150g Feldsalat
» 200g Champignons
» 1-2 EL Butter/Margarine
» 2 EL Walnüsse

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Kartoffel schälen, waschen, würfeln und in der Brühe ca. 10min weich garen. Abgießen, die Brühe auffangen. Die Kartoffelwürfel durch ein Sieb streichen oder zu Mus zerdrücken. Die Brühe wieder angießen. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Das Kartoffelmus mit Salz, Pfeffer und Essig verrühren, das Öl unterschlagen. Das fertige Dressing sollte dickflüssig sein. Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern.

2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin 5-8min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat auf Tellern anrichten, das Kartoffeldressing darübergeben und die Champignons darauf verteilen. Mit einigen Walnusshälften und nach Belieben einigen Kräutern dekorieren.

Nährwerte: 140kcal/E4g/F12g/KH3g pro Portion

angelegt am: 20.01.2007 Rezept-Nr: 2179

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke