Champignonsalat mit Porree

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 1 Scheibe Vollkornbrot
» 3 EL Olivenöl
» 1 EL Sonnenblumenkerne
» 1 Stange Porree
» 250g Champignons
» 1 TL Hagebuttenmarmelade
» 2 EL Portwein
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Öl
» 1 EL Rosinen
» 1 EL geh. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Brotscheibe fein würfeln. 2EL Olivenöl erhitzen, Brotwürfel und Sonnenblumenkerne darin goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

2. Den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Porreeringe darin kurz scharf anbraten.

3. Die Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Hagebuttenmarmelade mit dem Portwein verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Öl unterschlagen.

4. Die Champignons mit den Rosinen und den Porreeringen auf vier Tellern anrichten und mit der Hagebutten-Vinaigrette beträufeln. Die Brotwürfel und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Den Salat mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Sonnenblumenbrot verwenden.

Nährwerte: 200kcal/E4g/F14g/KH11g pro Portion

angelegt am: 11.02.2004 Rezept-Nr: 975

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