

Champignonsalat

- für 4 Personen -

Zutaten:

25 g magerer Schinkenspeck
1 EL Rapsöl
1 Scheibe altbackenes Vollkorntoast
1 Knoblauchzehe
1 ½ EL Himbeer- oder Weinessig
1 EL Walnussöl
1 EL kalt gepresstes Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel
¼ Eichblattsalat
¼ Frisèesalat
80g weiße Champignons
80g braune Champignons

Zubereitung:

Speck würfeln und im Rapsöl anbraten, aus der Pfanne heben • Brot würfeln und mit der geschälten und halbierten Knoblauchzehe in der Pfanne anrösten, nach dem Anrösten den Knoblauch entfernen • aus Essig, Walnussöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren • Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden • Salat putzen und in mundgerechte Blätter zupfen • Champignons putzen und in Scheiben schneiden • Gemüse auf Teller verteilen und mit den Frühlingszwiebeln, der Marinade, den Croûtons und dem Schinkenspeck anrichten •

Nährwertangaben:

1 Portion = 80 kcal, 1,5 g Ball., 4,3 mg tier. Chol.
¼ KHE