

Champignonsalat mit Gerste



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	135 kcal
Kohlenhydrate:	23 g
Eiweiss:	3 g
Fett:	4 g
Zeitaufwand:	50 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Rollgerste im Salzwasser ca. 30 Minuten knapp weich kochen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Schritt 2:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden oder hacken. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch und Thymian fein schneiden. Kraussalat waschen und auf einem Teller schön anrichten.

Schritt 3:

Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Nach ca. 3 Minuten die Champignon dazu geben und weiter dünsten lassen bis die Pilze weich aber noch biss haben.

Schritt 4:

Die etwas abgekühlte Gerste auf den Teller geben und die Champignon auch auf dem Teller anrichten.

Schritt 5:

Quittengelee, Balsamico und die Kräuter in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach belieben abschmecken. Dann den Dressing über den Salat verteilen und servieren.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL Balsamico weiss
- 1 EL Quittengelee
- 30 g Rollgerste
- 100 g Champignon braun
- 1 Stk kleine Zwiebel rot
- Etwas Schnittlauch
- Etwas Thymian
- Etwas Kraussalat (oder Rucola)
- 1 EL Olivenöl