

Champignonsalat

- für 4 Personen -

25 g magerer Schinkenspeck
1 EL Rapsöl
1 Scheibe getrocknetes Vollkorntoast
1 Knoblauchzehe

1 ½ EL Himbeer- oder Weinessig
2 EL Walnussöl
1 EL kalt gepresstes Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebeln
¼ Eichblattsalat
¼ Friséesalat
80 g weiße Champignons
80 g braune Champignons

- Speck würfeln und im Rapsöl anbraten, aus der Pfanne nehmen, Toastbrot würfeln und mit der geschälten und halbierten Knoblauchzehe in der Pfanne anrösten, nach dem Anrösten Knoblauch entfernen
- Aus Essig, Öl, 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 Frühlingszwiebeln, der Marinade, den Knoblauch-Croutons und dem Schinkenspeck anrichten

1 Port.:

Nährwert:

130 kcal; Protein: 5 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 2 g