

SPORT & ERNÄHRUNG

LAUWARMER PFIFFERLING-SALAT MIT ZIEGENKÄSE *1/2*



FOOD FACTS

Salat mal anders: Lauwarmer Pfifferling-Salat mit Ziegenkäse eignet sich perfekt als herrlich leichtes Abendessen, da...

- ◆ Pfifferlinge durch ihren hohen Wasseranteil enorm kalorien- und fettarm sind und dennoch als guter Vitamin – und Mineralstofflieferant dienen.
- ◆ Feldsalat nicht nur gesund ist, sondern eine der wenigen Gemüsesorten ist, die auch im Winter Saison hat und so problemlos aus regionalem Anbau gekauft werden kann.
- ◆ die Lauchzwiebel die geschmacklich etwas dezentere Variante zur herkömmlichen Zwiebel ist und zusätzlich durch ihre Inhaltsstoffe verdauungsfördernd und entzündungshemmend wirkt.
- ◆ Ziegenfrischkäse als kalorienarm im Vergleich zu anderen Käsesorten gilt und zudem meist leichter bekömmlich ist.

SPORT & ERNÄHRUNG

LAUWARMER PFIFFERLING-SALAT MIT ZIEGENKÄSE *1/2*



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

35 Minuten Zubereitungszeit

268 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------------|---------------------|
| 400 g | Pfifferlinge |
| 2 | Schalotten |
| 160 g | Feldsalat |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 3 EL | Weißweinessig |
| 1 TL | Dijon-Senf |
| 8 EL | Olivenöl/ Walnussöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Ziegenfrischkäse |

- 1** Als erstes werden die Pfifferlinge gründlich geputzt und, falls nötig, in mundgerechte Stücke geschnitten. Den Feldsalat waschen und trocknen, anschließend die Schalotten fein würfeln und die Lauchzwiebel in dünne Röllchen schneiden.
- 2** Für das Vinaigrette-Dressing musst Du den Weißweinessig mit Wasser, Senf und sechs EL Öl verquirlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Lauchzwiebel hinzugeben.
- 3** Das restliche Öl nun in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die beiseite gestellten Pfifferlinge drei bis vier Minuten darin anbraten. Jetzt kommen die gewürfelten Schalotten für ca. ein bis zwei Minuten hinzu. Als letzten Schritt die Pilz-Schalotten-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Jetzt muss der Salat nur noch angerichtet werden: Salatblätter und Pfifferlinge mit dem Ziegenfrischkäse in einer Schale servieren und zu Guter Letzt mit der Vinaigrette verrühren – fertig ist dein Pfifferlingsalat.
- 5** Tipp: Du kannst den Ziegenfrischkäse auch für kurze Zeit in den Ofen tun, um ihn dann lauwarm mit dem Salat zu genießen.