



Rezepte > Mittagessen

Bunter Salat mit gebratenen Pfifferlingen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salat-Mix	200 g
Himbeeren, frisch	200 g
Heidelbeeren, frisch	200 g
Minigurken	6 St.
Pfifferlinge	500 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Süßer Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenpapier

1. Salat waschen und abtropfen lassen. Beeren ggf. verlesen und waschen. Snackgurke waschen, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Pfifferlinge säubern und nach Belieben halbieren. Zitrone waschen und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Pfifferlinge darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Schüssel 3 EL Zitronensaft mit süßem Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Olivenöl in einem dünnen Strahl dazugießen und Dressing verquirlen.
4. Salat, Gurke, Beeren und Pfifferlinge mit dem Dressing vermengen. Bunten Salat mit gebratenen Pfifferlingen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g