

Maultaschensalat mit gebratenen Pilzen und Röstzwiebeln



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, braun	400 g
Öl	8 EL
Salz	
Rucola	125 g
Petersilie, frisch	20 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 EL
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Maultaschen, geschnitten	600 g
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, Schneebesen, Küchenpapier

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Pilze mit etwas Salz unter gelegentlichem Schwenken ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.
2. Inzwischen Rucola waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
3. Für das Dressing in einer großen Schüssel Essig, Senf und Honig mischen. Unter Rühren 4 EL Öl einträufeln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Auflockern etwas Wasser zugeben.
4. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Maultaschen unter gelegentlichem Schwenken ca. 3–5 Min. goldbraun anbraten. Dann Pilze und Petersilie zugeben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Maultaschen, Pilze, Petersilie, und Rucola in der Schüssel mit Dressing mischen und ggf. nachwürzen. Maultaschensalat auf Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g