



Winter-Salat mit Honig-Senf-Dressing

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	2 St.
Äpfel, grün	2 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	400 g
Champignons, weiß	500 g
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Honig	1 EL
Senf	2 EL
Feldsalat	200 g
Pinienkerne	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

1. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Viertel in feine Spalten schneiden. In einer Schüssel Apfelspalten mit 1 EL Orangensaft mischen und beiseitestellen. Rote Bete in einem Sieb abgießen, trocken tupfen und anschließend in dünne Streifen schneiden.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp putzen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 4–5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen in einer weiteren Schüssel übrigen Orangensaft mit Honig und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Öl zum Dressing geben und verrühren. Feldsalat waschen, trocken schleudern und nach Belieben etwas klein zupfen.
4. Dressing, Äpfel, Rote Bete und Feldsalat vorsichtig vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und auf Tellern anrichten. Pilze auf dem Salat anrichten und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	299 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g