




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	
Honig	1 EL
Senf	2 EL
Feldsalat	200 g
Pinienkerne	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

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. 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
