

Feldsalat mit Frischkäsenocken und Pilzen



Zutaten für 1 Portion

- 60 g Feldsalat
- 1 Lauchzwiebel
- 150 g Pilze, z.B. Kräuterseitling
- 100 g Frischkäse lt. Ernährungsplan, z. B. Ziege
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
- Zitronenpfeffer
- 1/2 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Frischkäse mit Zitronenschale und -pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen.

Pilze putzen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit Feldsalat und Dressing mischen und auf einem Teller verteilen. Mit zwei Esslöffeln Nocken vom Frischkäse abstechen und darauf setzen. Mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Rezeptvariation

Der Salat schmeckt auch sehr gut, wenn die Pilze kurz in Öl oder Butterschmalz angedünstet und mit Pfeffer und Salz gewürzt werden.

gesund & aktiv informiert: Kräuterseitling

Der braune Kräuterseitling ist ein Pilz und gehört, genau wie der Austernpilz, zur Familie der Seitlingsverwandten. Das Fleisch des Kräuterseitlings hat eine steinpilzartige Konsistenz und bleibt beim Garen bissfest. Ursprünglich ernährt sich der Kräuterseitling aus den stärkereichen Wurzeln von Kräutern. Diesem Umstand verdankt er seinen Namen.

Bildhinweis: BVEO