

BUNTER SALAT MIT GEBRATENEN KRÄUTERSEITLINGEN

Heute mache ich mit euch einen kleinen Ausflug in die Frühlingsküche, auch wenn es bei uns zum Wochenende hin nochmal kalt und grau wird. April, April, der macht was er will. Und ich mache das, was mich einen Schritt weiter in Richtung „fit and healthy“ bringt - einem bunten Salat, ein wenig Schinken, gebratenen Pilzen und ein unkompliziertes Honig-Senf Dressing. Außerdem joggen, joggen und joggen... im Mai steht mein erster 10km Lauf an und bis dahin will ich noch einen Tick fitter sein. Da steht mein bunter Salat mit gebratenen Kräuterseitlingen doch gleich doppelt so verlockend auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

150g Blattsalatmix

1/2 rote Paprika

100g rote und gelbe Cocktailtomaten

1/2 Salatgurke

1 Zitrone

3 EL Olivenöl

etwas Honig

Pfeffer & Salz

1 TL Senf

200g Kräuterseitlinge

1/2 Zwiebel

50g Schinken

ZUBEREITUNG:

Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Paprika und die Gurke in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren.

Aus Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Senf, Pfeffer und Salz ein Dressing mixen und den Salat damit anmachen.

Die Pilze waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Schinken fein würfeln. Die Pilze in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Öl anbraten. Die Zwiebel und den Schinken untermengen und braten bis die Zwiebel glasig ist. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Salat auf passende Teller verteilen und die Pilze darauf platzieren.

Viel Spaß beim Genießen!

