

Gebratene Pilze mediterran mariniert

mit Tomaten und Gurken an Kräuter-Knoblauch-Marinade

Etwa
94 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Pilze putzen und in mittelgroße Stücke schneiden. Diese anschließend in etwas Olivenöl kurz und heiß anbraten. Dies nun mit Olivenöl, dem Essig, Salz, Kräutern, Knoblauch und einer kleinen Prise Zucker marinieren.

Die Blattsalate gut waschen, abtropfen lassen und auf dem Teller dekorativ anrichten. Nun die geschälten Karotten kurz abkochen.

Die Tomaten, Karotten und Gurken in Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Teller geben.

Nun die marinierten Pilze hinzu geben und die Salate mit der „Pilzmarinade“ übergießen.

Mais darüber streuen, den Salat schön garnieren und servieren.

Guten Appetit.

Zutaten für 4 Portionen

120 g Champignons
120 g Egerlinge
[braune Waldchampignons]
120 g Austernpilze
4 Tomaten
1 kleine Salatgurke
2 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamicoessig
1 Knoblauchzehe
1/2 Kopf Blattsalat
2 TL italienische Kräuter
2 gelbe Karotten
2 EL Schnittlauch
4 EL Mais
1/2 TL Zucker

www.GSUND.com