

PIKANTER LINSEN-PILZ-SALAT

1 Zwiebel und
1 Knoblauchzehe abziehen, beides fein würfeln und mit
2 EL Olivenöl im Topf glasig dünsten.
200 g Berglinsen hinzugeben und mit
450 ml Gemüsebrühe aufgießen. In ca. 30 Minuten bissfest garen.

Für das Dressing:

1 Bund Schnittlauch fein schneiden und zusammen mit
4 EL Olivenöl
3 EL Rotweinessig
1 TL Senf
1 TL Himbeerkonfitüre
Salz und
Pfeffer zu einem Dressing mischen.

2 Köpfe Radiccio oder Chicoree waschen, Blätter zerzupfen und auf Tellern verteilen.

500 g Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden.
2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze bei starker Hitze leicht anbraten. Mit

Majoran
Salz und
Pfeffer würzen.

300 g Ziegenfrischkäse Die Linsen abgießen und noch heiß mit dem Dressing vermengen. Den Linsensalat auf dem Salatbett anrichten zerbröseln und mit den Pilzen auf dem Salat anrichten.

Nährwerte pro Portion: 464 kcal Energie; 29,4 g Kohlenhydrate; 22,2 g Fett; 28,6 g Eiweiß

Champignon

Der Champignon (weiß oder braun) ist weltweit der beliebteste und bekannteste Speisepilz, wobei dem braunen ein nussiges Aroma nachgesagt wird. Sie sind ganzjährig zu kaufen und gelten als gute Eiweißquelle für Vegetarier und Veganer. Sie bieten eine große Vielfalt in der Küche, ob im Salat, als feine Suppe, als herzhaftes Hauptgericht in Nudel- und Reisgerichten oder als delikater Snack.