

Kochen mit Klaus

Feldsalat mit gebackenen Champignons

Zutaten: (Beilage für 4 Personen)

- 1 kl. rote Zwiebel, 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 3 EL Wasser,
- 2 TL brauner Zucker, 1 Pck. Salat-Fix 7-Kräuter, 2 EL TK-8 Kräuter,
- 1 EL Schnittlauch, 50 g kernige Vielfalt, 150 g Feldsalat, 100 g Möhre,
- 6 Radieschen, 6 Cocktailtomaten, 500 g geb. Champignons, Kresse

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Ein paar Ringe der Zwiebel abschneiden, den Rest fein würfeln. Öl, Wasser, Zwiebelwürfel, Zucker, Fix u. Kräuter vermischen. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Sofort heiß in die Marinade geben. Vermischen u. darin mind. 1 Std. marinieren lassen.



2. Die TK-Champignons 25 Min. im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen u. ca. 25 Min. backen.



3. Radieschen in Scheiben schneiden, Möhre grob raspeln. Tomaten halbieren. Feldsalat waschen u. trockenschütteln. Alles zusammen mit dem Feldsalat in einer großen Schüssel vermischen. Dressing gründlich unterheben u. Salat mit den noch heißen Champignons, Zwiebelringen u. Kresse auf Tellern garniert anrichten.



Tipp des Chaoten: Genial lecker!



Erstellt von Klaus am 12.03.2016