

bigla 4seasons

Frühlingsalat mit Honigsauce



Rezeptidee und Bild von Swissmilk.ch

Sauce:

- 1 Schalotte, fein gehackt
- ½ Knoblauchzehe, gepresst, oder 2-3 Bärlauchblätter, fein geschnitten
- 2 TL Flüssiger Honig, z.B. Waldhonig
- 2 EL weisser Balsamico-Essig
- 4 - 5 EL Rapsöl
- Blütensalz und Pfeffer

Salat:

- 4x Handvoll Frühlingsalate, z. B. Löwenzahn, Spinat, Castelfranco, Rucola
- ½ Rettich, mit dem Sparschäler Locken abgeschält
- 250 g Pilze, z. B. Pleos, Champignons, zerkleinert
- 2 - 3 EL Pinienkerne, geröstet
- Butter zum Braten

1.

Sauce: Schalotten, Knoblauch oder Bärlauchblätter fein schneiden. Flüssiger Honig, weisser Balsamico-Essig und Rapsöl verrühren. Mit Bigla Blütensalz und Pfeffer nach Belieben würzen.

2.

Frühlingsalate mit der Sauce mischen, in tiefen Tellern anrichten. Rettich dazwischen verteilen. Pilze in Butter bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Pilze und Pinienkerne auf dem Salat verteilen. Sofort servieren.

1 Portion enthält:

Energie: 883kJ | 211kcal | Fett: 19g
Kohlenhydrate: 6g | Eiweiss: 5g