



Feldsalat mit Äpfeln, Champignons und Hüttenkäse



Zutaten

Menge

100 g	Haselnüsse
200 g	Feldsalat
200 g	braune Champignons
1 EL	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Apfel
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
1 TL	Senf
3 EL	Olivöl
1 EL	Essig, z. B. Apfelessig
200 g	körniger Frischkäse

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3403 kJ, 813 kcal, 28,7 g Kohlenhydrate, 27,0 g Eiweiß, 65,8 g Fett, 27,8 mg Cholesterin, 9,64 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Du willst dich gesund ernähren, dir fehlen aber die richtigen Ideen? Dann probiere doch einmal unseren leckeren Fitnesssalat. Die Kombination aus Gemüse, Obst und Nüssen schmeckt nicht nur super, sondern versorgt dich auch mit jeder Menge Nährstoffen.

Step 1:

Zuerst die Haselnüsse grob hacken und anschließend ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie schön braun sind. Den Feldsalat waschen und wenn nötig, die kleinen Wurzeln entfernen.

Step 2:

Dann kannst du die Champignons vierteln. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Champignons darin rundherum knusprig anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Step 3:

Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Step 4:

Für das Dressing verrührst du die Preiselbeeren mit dem Senf, drei Esslöffeln Olivenöl und Essig und schmeckst das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.

Step 5:

Zum Anrichten den Feldsalat mit den Äpfeln und dem Dressing vermischen und auf Tellern verteilen. Nun die gebratenen Champignons, einige Haselnüsse, den Frischkäse und ein paar Frühlingszwiebeln darauf drapieren.