

Herbstsalat mit Pfifferlingen



35 Min.

Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

Menge	Zutat
50 g	Feldsalat (Rapunzel)
100 g	Rucola
100 g	Lollo Rosso
50 g	Eisbergsalat
8	Cocktailtomaten
2 kleine	Zwiebeln
1/2	Gurke
100 g	Schinkenspeck (Schwein)
500 g	Pfifferlinge
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz



So wird's gemacht ...

Die Salate waschen, putzen, trocken schleudern und auf 4 tiefen Tellern breit auslegen. Das Gurkenstück halbieren, in feine Scheiben schneiden und diese an jeweils einer Ecke der Teller ausfächern. An jeweils einer anderen Ecke die geviertelten Tomaten anrichten. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mittig anordnen.

Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne kross braten. Die gründlich gewaschenen und geputzten Pfifferlinge dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Pilzmischung salzen und pfeffern, die Schnittlauchröllchen untermischen. Die Pilzmischung auf den Salat geben und sofort servieren.

Dazu passt frisches Graubrot mit Butter.

Nährwerte pro Portion

Energie	96 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	5,25 g
Eiweiß	11 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 360 g.
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.