

Feldsalat mit Champignons und Granatapfel-Dressing



Zutaten für 2 Personen

150 g Feldsalat
 ½ rote Zwiebel
 1 Granatapfel
 2 Orangen
 1 Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 250 g braune Champignons
 1 EL Rapsöl zum Anbraten
 2 EL Ahornsirup
 2 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zunächst den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Den Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne herauslösen. Aus der anderen Hälfte den Saft mit einer Zitruspresse vorsichtig auspressen.

1½ Orangen schälen und filetieren. Aus der übrigen Hälfte der Orange sowie aus der Zitrone den Saft auspressen.

Für das Dressing Zitronen-, Orangen- und Granatapfelsaft mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl hinzugeben, gut vermengen und das Dressing beiseitestellen.

Nun den Knoblauch schälen und fein hacken. Die braunen Champignons putzen und halbieren. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons zusammen mit dem Knoblauch ca. 5 Minuten braten. Die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss den Feldsalat mit den Orangenfilets, Granatapfelkernen, Zwiebelringen und gebratenen Champignons anrichten und das Dressing darüber geben.



Rezepte aus der Behr Küche