



Feldsalat

demeter

Bio...
find' ich besser

Woche

3

400 g Feldsalat
300 g braune Champignons
300 g Cherrytomaten
500 g Nudeln
Tomaten; getrocknet und in Öl
eingelegt
100 g geriebenen Parmesan
Balsamico-Essig
Öl der eingelegten Tomaten
Olivenöl
Pinienkerne
Salz
Pfeffer

Mediterraner Nudelsalat (4 Portionen)

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Währenddessen den Feldsalat sorgfältig waschen und die feinen Wurzeln entfernen. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden, die Cherrytomaten vierteln und alles zusammen in eine Schale geben.

Die Pinienkerne in der Pfanne kurz anrösten bis diese goldbraun sind und ebenfalls in die Salatschüssel geben. Die Nudeln abgießen und unter den Salat mischen.

Für das Dressing etwas Öl von den eingelegten Tomaten, Olivenöl, Balsamico-Essig und nach Belieben Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben. Zum Schluss den geriebenen Parmesan unterheben.

150 g Feldsalat
2 Äpfel
2 rote Zwiebeln
150 g braune Champignons
den Saft von 1 Zitrone
2 EL Essig
1 TL Senf
1 Knoblauchzehe; gepresst
Salz
Pfeffer
Zucker
4 EL Öl
2 EL gehackte Walnüsse

Bunter Feldsalat (4 Portionen)

Den Feldsalat sorgfältig waschen, die feinen Wurzeln entfernen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Pilz- und Apfelscheiben mit dem Saft von einer Zitrone beträufeln. Danach alle Zutaten in einer Salatschüssel vermengen.

Für das Dressing: Essig mit Senf, der gepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Danach die 4 EL Öl hinzugeben. Kurz vorm Servieren das Dressing und die gehackten Walnüsse über den Salat geben.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen Guten Appetit!