

Quelle: Land Oberösterreich

Wurzeliger Salat mit Honig-champignons und Nüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Champignons: 400 g
- Honig: 4 EL
- Walnüsse, grob zerhackt: 200 g
- Äpfel: 2 Stück
- Zwiebel: 1 Stück
- Sellerie: 100 g
- Karotten: 100 g
- Grüne Fisolen: 100 g
- Joghurt: 250 g
- Essig: 3 EL
- Senf: 1 EL
- Salz: 0,5 TL
- Pfeffer: 1 Prise(n)

Zubereitung:

Die Spitzen der Fisolen abschneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Champignons putzen und vierteln, Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Sellerie und Karotten in feine Streifen (julienne) schneiden, Äpfel waschen, entkernen und würfelig schneiden. Gemüse und Äpfel in einer Schüssel vermischen. Aus Joghurt, Essig, Senf und Gewürzen ein Dressing herstellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten. Honig zugeben und Champignons karamellisieren lassen. Salat mit dem Dressing marinieren, Honigchampignons darauf verteilen und mit den Nüssen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
568 kcal	37 g	4 g	37 g	35 g	16 g	8 g	0,8 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte	L - Sellerie	M - Senf