



Wintersalat mit Honig-Senf-Dressing

Feldsalat mit frischen Champignons und Rote Bete

Feldsalat putzen und auseinanderzupfen. Die Rote Bete abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Orange auspressen. Apfel schälen, entkernen, in feine Spalten schneiden und mit 1-2 EL Orangensaft beträufeln. Alles auf Teller verteilen.

Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. In 2 EL heißem Rapsöl anbraten, salzen und pfeffern.

Übrigen Orangensaft mit Honig, Senf und restlichem Rapsöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze und Kerne auf dem Salat anrichten, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren

Evtl. kann man die Salatsoße noch mit Wasser etwas strecken, falls sie zu intensiv schmeckt.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 8 Portionen:

200 g	Feldsalat
400 g	Rote Bete, (Glas), abgetropft
1	Orange(n), der gepresste Saft davon
2	Apfel, ca. 200 g
4 EL	Kerne (Salatkernmix), oder Sonnenblumenkerne
500 g	Champignons, am besten frische
8 EL	Rapsöl
n. B.	Salz und Pfeffer, aus der Mühle
2 EL	Honig, je nach Geschmack auch 2 EL
4 TL	Senf, mittelscharf

Verfasser: patty89