



Gemischter Salat mit Austernpilzen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleiner Chinakohl
- 1 Kopfsalat
- 100 g Bio-Rucola (gewaschen, essfertig)
- 400 g Austernpilze
- 4 Cherry-Tomaten
- 12 schwarze Oliven
- 400 g Feta
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Chinakohl- und Kopfsalatblätter vom Strunk ablösen, unter kaltem Wasser waschen, trockenschütteln und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und halbieren. Den Feta in Scheiben schneiden.
3. Die Austernpilze putzen, größere Pilze etwas zerkleinern. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl einige Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für das Dressing den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Chinakohl, Kopfsalat und Rucola mit dem Dressing vermischen, auf 4 Tellern anrichten. Die Austernpilze auf dem Salat verteilen, Feta dazu geben und mit den Tomaten und den Oliven dekorieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at