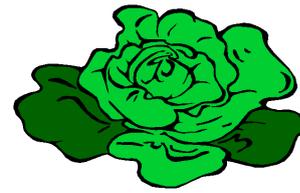


Feldsalat mit Austernpilzen



Zutaten für 4 Personen:

200 g	Feldsalat
8	Cocktailtomaten
300 g	Austernpilze
1 kl.	Zwiebel (am besten rote Zwiebel)
Ca. 1 EL	Rapsöl zum Anbraten der Austernpilze
Dressing aus:	
4 El.	Balsamicoessig
2-4 EL	Wasser
Jodsalz, schwarzer Pfeffer, gemahlen, 1 Pr. Zucker oder Süßstoff	
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

- Den Feldsalat waschen und verlesen. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln.
- Die Pilze trocken abreiben, in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen, fein würfeln.
Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, danach die Pilze dazu geben. Kurz anbraten und abkühlen lassen.
- In einer kleinen Schüssel Essig, Wasser, Salz und Gewürze verrühren, mit dem Öl aufschlagen.
- Feldsalat und Tomaten mit dem Dressing mischen, anrichten und die Pilze darauf geben.

Pro Portion:

ca. 8 g Fett
ca. 125 Kilokalorien