

FELDSALAT MIT GEBRATENEN SHIITAKE PILZEN



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Zutaten:

- 200 g Feldsalat
- 50 g Shiitake
- 1/2 Zitrone
- 4 EL Walnussöl
- Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Pilze mit einem Tuch abwischen (nicht in Wasser waschen, da sie sonst quellen) und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Pilze darin braten. Dazu den Zitronensaft geben und mitbraten. Wenn die Pilze leichte Farbe angenommen haben, zur Seite stellen und kurz abkühlen lassen.

Den Feldsalat putzen und auf Tellern anrichten. Die Pilze dazu und je nach Geschmack 2-4 Esslöffel Walnussöl darüber träufeln. Dann nur noch etwas salzen und pfeffern.

Tipp:

Das Walnussöl gibt es auf dem Markt oder in Fachgeschäften zu finden.



Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik


HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE