



Champignon-Kräuter-Salat auf Portulak

Zuchtchampignons können auch roh gegessen werden und eignen sich deshalb auch einfach so als Zutat zu einem gemischten Salat. Durch das Anbraten gewinnen sie aber deutlich an Geschmack, aber sie schrumpfen dabei auch sehr schnell ein. So brätet man sie am besten nur ca. 2-3 Minuten, zusammen mit etwas Zwiebel und Knoblauch. Um ihren feinen Geschmack nicht zu überdecken, sollten sie nur zurückhaltend gewürzt werden: Etwas schwarzer Pfeffer und Zitronensaft. Frische Petersilie ergänzt den Pilzgeschmack sehr gut, davon darf man reichlich verwenden.

Zutaten (2 Vorspeisen)

200g Zuchtchampignons
2 gute Handvoll italienische Petersilie
1/2 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2Tl Zitronensaft
2El Sonnenblumenöl
1El weisser Balsamico
Salz und schwarzer Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Champignons in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Bratbutter erhitzen, zuerst Zwiebel und Knoblauch zugeben, dann sogleich die Champignons zugeben, nach ca. 1-2 Minuten wenden und nochmals ca. 2 Minuten braten. Auf einen Teller geben, mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und auskühlen lassen. Es empfiehlt sich, die Champignons portionenweise anzubraten.

Essig und Öl vermischen, zurückhaltend mit Pfeffer und Salz würzen. Gehackte Petersilie untermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Champignons zugeben und vermischen.

Auf einem Teller Portulak locker zu einem Kranz anrichten. Champignonsalat in die Mitte geben.





Champignons mit Pfeffer und Zitronensaft mariniert