

<h2>Salat mit Honigchampignons</h2>		
<ul style="list-style-type: none"> • Den Salat normal putzen und waschen, eine saure Salatsoße herstellen aus der klein geschnittenen Zwiebel, Balsamico, Olivenöl und Knoblauchzehen. Mit Salz und Pfeffer und weiteren Gewürzen nach eigenem Geschmack würzen. • Die Orange sorgfältig schälen. Den Orangensaft einkochen auf ca. 1/3 bis 1/4 seiner Menge. • Die Pilze vierteln, in Butter mit etwas Öl mit Salz und Pfeffer anbraten, wenn sie fertig sind, eine Prise Zucker überstreuen und mit ca. 2 - 3 Esslöffeln Honig in der Pfanne übergießen und umrühren, die Pilze sollten leicht karamellisieren. • Den Salat in die Salatsoße geben, vermischen, dann die Pilze auf dem Salat „häufchenweise“ verteilen und mit dem eingedickten Orangensaft übergießen. Dünne Orangenscheiben auflegen. Reichlich Parmesan fein hobeln und auf den Salat geben. • Passt sehr gut zu italienischen Gerichten, kann aber auch eventuell mit ausgelassenem Speck und Weißbrot eine ganze Mahlzeit sein. 		<p>Zutaten für 6 Portionen: 500 g Champignons 200 ml Orangensaft, bio 1 m.-große Zwiebel(n) 2 Knoblauchzehe(n) Öl und Butter Salz und Pfeffer 500 g Feldsalat oder 1 - 2 Salatköpfe 1 Orange(n), bio 200 g Parmesan, am Stück Balsamico Olivenöl Gewürz(e) nach Geschmack Zucker Honig</p>
Arbeitszeit: ca. 30 Min. Kochzeit: -		