annemarie wildeisen's
KOCHEN

Tomaten-Champignons-Salat

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

400 g Tomaten, verschiedenfarbig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
400 g Champignons
60 g Oliven, schwarz
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Petersilie, glattblättrig
4 Scheiben Toastbrot
8 Tranchen Bratspeck
4 Esslöffel Olivenöl

Sauce

0.5 Teelöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
4 Esslöffel Balsamicoessig
4 Esslöffel Olivenöl

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln, nur 1 Tomatensorte verwenden.

Info

Pro Portion

10 g Eiweiss
35 g Fett
18 g Kohlenhydrate
441 kKalorien
1846 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und kranzartig auf 4 Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Champignons kurz kalt spülen und in Scheiben schneiden. Die Oliven in Streifchen schneiden. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Das Toastbrot in kleine Würfelchen schneiden. Den Bratspeck in ½ cm dicke Streifchen schneiden.

3 Für die Sauce in einer kleinen Schüssel den Senf, wenig Salz und Pfeffer mit dem Balsamicoessig verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Olivenstreifchen, Frühlingszwiebel und Petersilie daruntermischen.

4 In einer beschichteten Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Champignons unter häufigem Wenden braten, bis sie leicht Farbe annehmen. Sollten sie Wasser ziehen, dieses vollständig einkochen lassen. Die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Tomaten geben.

5 In derselben Bratpfanne die restlichen 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen.Bratspeckstreifchen und Brotwürfelchen darin knusprig braten. Beides unter die Sauce mischen und diese auf den Tomaten-Champignons-Salat geben. Sofort servieren.