

## *Salat mit gebratenen Champignons*

*150 g Feldsalat  
1/4 Gurke  
1 Karotte  
10 g Pinienkerne  
200 g Champignons  
1 EL Butter  
1 EL gehackte, frische Petersilie  
25 g Parmesan*



### **Dressing:**

*1 Becher Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
¼ TL Salz  
Pfeffer nach Geschmack*

*In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten.*

*Salat waschen, die Gurke in feine Stücke schneiden, Karotte raspeln.*

*Die Champignons in dünne Scheiben schneiden.*

*Butter in der Pfanne heiß werden lassen, die Champignons darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen.*

*Petersilie dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.*

*Die Zutaten auf einem Teller anrichten. Die Champignons und die Pinienkerne darüber verteilen.*

*Parmesan hauchdünn hobeln und ebenfalls über den Salat geben.*

*Das Dressing zubereiten aber erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.*

## **Mit Garnelen**

1 P. TK-Garnelen, aufgetaut

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Öl erhitzen, Garnelen darin anbraten, zum Schluss den Knoblauch kurz mitbraten

Kurz vor dem Servieren über den Salat geben, salzen pfeffern