

Pilzsalat mit Reis und Walnussdressing

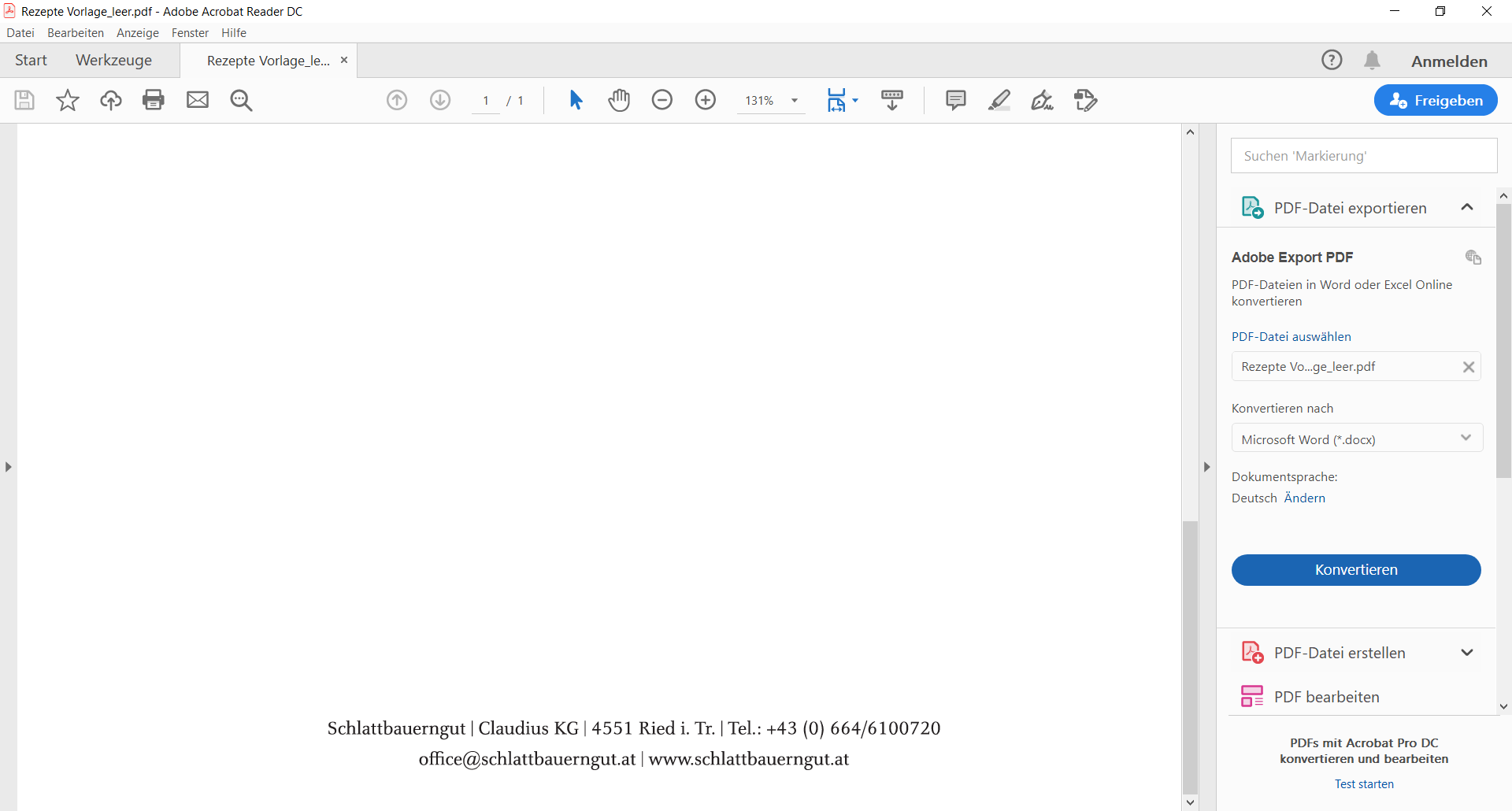
Zutaten Dressing:

* 1 ½ EL Bio-Birnenbalsamessig
* 1 TL Reissirup
* Frisch gemahlener Pfeffer
* Salz
* 2 TL Senf scharf
* 2 EL Bio-Walnussöl

Zutaten:

* 70 g Wildreis
* 3 Frühlingszwiebeln
* 25 g Walnusskerne
* Salz
* Pfeffer
* 500g braune Champignons
* 1 EL Bio-Rapsöl
* ½ Bund Petersilie glatt

Zubereitung:

Den Reis im kochenden Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Dann in ein Sieb geben, gründlich abbrausen und abtropfen lassen.  
Bei den Pilzen die Stiele herausdrehen und entfernen. Die Champignons in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen und in Scheiben schneiden. (Die weißen und grünen Teile separat geben.)  
In einer großen Pfanne die Pilze ohne Fett bei starker Hitze anbraten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Dann die Pilze an den Rand schieben, das Bio Rapsöl in die Pfanne geben und das Zwiebelweiß darin unter Rühren circa 2 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen, alles würzen und abkühlen lassen. Dann die grünen Zwiebelringe beimengen.  
Den Essig mit Senf, Reissirup, Salz und Pfeffer vermengen und zum Schluss das Bio-Walnussöl unterschlagen.  
Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Walnusskerne hacken. Die Pilzmischung mit dem Reis und dem Dressing mischen und circa 30 Minuten ziehen lassen. Petersilie unterheben und die Walnusskerne drüberstreuen.