



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Pilzsalat mit Reis und Walnussdressing

Zutaten Dressing:

- 3 EL Bio-Birnenbalsamessig
- 2 TL Reissirup
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Salz
- 4 TL Senf scharf
- 4 EL Bio-Walnussöl

Zutaten:

- 140 g Wildreis
- 4 Frühlingszwiebeln
- 20 g Walnusskerne
- Salz
- Pfeffer
- 650g gemischte Pilze (Champignon, Austernpilze, Kräuterseitlinge)
- 2 EL Bio-Rapsöl
- 1 Bund Petersilie glatt

Zubereitung:

Den Reis im kochenden Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Die Pilze in circa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. (Die weißen und grünen Teile separieren.)

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 Bio Birnenbalsam-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.