



#653971636 | © ianayna kogan - iStockphoto.com

Waldpilz-Salat mit Kräutersauce

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackten Zwiebeln mit den Pilzen bei gelegentlichem Rühren für ca. 3 Minuten braten. Die Birne in Scheiben schneiden und ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Estragon, Kerbel und Petersilie hacken. Fresubin® 2 KCAL Drink Champignon mit den Kräutern, Essig und Öl vermischen. Den Salat waschen und in eine große Schüssel geben.

Die Champignon-Birnen-Mischung in der Mitte auf dem Salat anrichten und die Kräutersauce darübergeben.

Beilage

Level



2



25 Min.

Zutaten

| | |
|--------|------------------------------------|
| 200 ml | Fresubin® 2 KCAL Drink Champignon* |
| 300 g | Gemischte Waldpilze |
| 150 g | Gekräuselter Salat |
| 1 | Birne |
| 1 | Zwiebel |
| 4 EL | Frischer Estragon |
| 2 EL | Frische Petersilie |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 4 EL | Rapsöl |
| 3 EL | Salz, Pfeffer |
| | Frischer Kerbel |

Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 498 kcal |
| Eiweiß | 16 g |
| Fett | 30 g |
| Kohlenhydrate | 49 g |

* Geschmacksrichtung. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.

(10.23/SG/FKD)