



Bewusst genießen..

Herbstlicher Wildkräuter-Salat

Zutaten

80 g Wildkräuter	etwas Chili-Pulver	Wunderb
100 g Kräuterseitlinge	10 EL Olivenöl	
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	4 EL Himbeeressig	
1 rote Zwiebel	½ TL getrockneter Thymian	
etwas frische Petersilie		

Zubereitung

4 Portionen-Vorspeise oder 2 Personen-Hauptspeise:

1. Wildkräuter abspülen, trocken tupfen und auf Tellern anrichten.
2. Kräuterseitlinge der Länge nach in Scheiben schneiden, in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Zwiebel sehr fein hacken.
4. In einer Pfanne 8 EL Olivenöl erhitzen, mit etwas Chili-Pulver würzen, darin die Zwiebel glasig dünsten. Mit Himbeeressig ablöschen. Thymian und gehackte Petersilie zugeben, einige Minuten ziehen lassen.
5. Pilze wahlweise kalt oder lauwarm auf dem Salat verteilen, anschließend das Dressing darüber verteilen.