



Rucola-Salat

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

150 g Rucola
1 EL Cashew-Kerne, gehackt
250 g Champignons
n.B. ca. 40 g Parmesan, frisch gehobelte

Für das Dressing:

3 EL Aceto Balsamico
1 TL Senf
3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel(n), fein gewürfelt
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Rucola säubern. Die Champignons putzen (nicht waschen!) und in Scheiben schneiden. In etwas Pflanzenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenkrepp zum Entfetten geben und abkühlen lassen.

Für das Dressing Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Zwiebelwürfel verrühren. Erst kurz vor dem Servieren den Salat anmachen. **Besser:** Mit dem Mixstab Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mixen, dabei langsam das Öl einlaufen lassen, sodass eine cremige Vinaigrette entsteht. Zum Schluss die fein gewürfelten Zwiebeln unterheben.

Rucola mit den Champignons und dem Dressing vermengen. Dazu etwas vom Dressing in eine große Schüssel geben, eine Portion Salat (Rucola und Champignons) hinzugeben und das Ganze so mit der Hand vorsichtig „vermengen“, dass der Salat mit dem Dressing benetzt ist. Auf Tellern anrichten und zum Schluss nach Belieben mit gehobeltem Parmesan bestreuen.