



(Quelle: Foto: Land OÖ, Linschinger)



Eierschwammerl-Zucchini-Salat

Für 4 Personen: 288 g pro Portion - 1,15 kg Gesamtmenge

ZUTATEN:

- 1 rote Zwiebel
- 250 g Cocktailtomaten
- 400 g Zucchini
- 250 g Eierschwammerl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Oregano
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Salbei

Marinade:

- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Sherryessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.
 Tomaten halbieren, Zucchini der Länge nach halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden.
 Eierschwammerl putzen und ev. halbieren oder vierteln.
 Zucchini und Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl anbraten.
 Abschließend Zwiebel und Tomaten zugeben, mitbraten und mit den Kräutern würzen.

Gemüse anrichten und mit der Marinade abschmecken.

Beilagenempfehlung: Knoblauchbrot, Rucolablätter und Friséesalat als Garnitur

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
182 kcal	13,7 g	9,8 g	4,61 g	6,4 g

