

# Blattsalat mit Champignons

## Zutaten:

(4 Personen)

200g Champignons

1 kleine Zwiebel

10g Butter

Salz, Pfeffer

50g Schmand

## Dressing:

1 TL mittelscharfer Senf

1-2 EL Essig

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

1 EL Öl

evtl. etwas Gemüsebrühe

## Zubereitung:

1. Den Salat gründlich waschen, in mundgerechte Stücke teilen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Für das Dressing den Senf, den Essig, 3EL Wasser, den Zucker, 1/4TL Salz und den Pfeffer in einer Salatschüssel gut verrühren. Dann das Öl kräftig unterschlagen.
3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Die Champignonscheiben zugeben und bei starker Hitze ca.3 Minuten weiterbraten. Den Herd ausschalten und die Champignons mit Salz, Pfeffer und dem Schmand abschmecken. Auf der Herdplatte stehen lassen.
4. Den Blattsalat in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Auf Tellern anrichten und die lauwarmen Champignons darüber verteilen.

			kcal	EW g	F g	KH g
<b>Blattsalat mit Champignons</b>						
200	g	Champignon frisch	30	5,5	0	1
1	Stück (35g)	ZWIEBEL	10	0,4	0	2
10	g	Butter	74	0,1	8	0
50	g	Creme/Schmand 40 % Fett	186	1,0	20	1
0,5	TL (2g)	Senf	2	0,2	0	0
0,5	EL (8g)	Essig	1	0,0	0	0
0,5	TL (2g)	ZUCKER (ROHRZUCKER, RUEBENZUCKER...	10			2
1	TL (5g)	Sonnenblumenöl	44	0,0	5	0
<b>Gesamtsumme:</b>			<b>358</b>	<b>7,2</b>	<b>34</b>	<b>7</b>
<b>Gesamtsumme/4,00:</b>			<b>89</b>	<b>1,8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>