

Champignon-Salat

für 4 Portionen

- 2 Birnen
- 200 g Champignons, frisch
- 1 EL Balsamico Essig
- 4 EL Mayonnaise, leicht
- 180 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Birnen würfeln, die Champignons abbürsten und klein schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht braun verfärben. Für die Sauce alle Zutaten mischen. Birnen und Champignons mit der Sauce vermischen.

Quelle Rezept

Oliver, J., Jamies Kochschule. München, 2008



Gesund essen, besser leben.