



Salat von gebratenen Steinpilzen

mit Lauchzwiebeln, Kirschtomaten, Röstbrot
und Parmesan



Zutaten für vier Personen

500 g frische Steinpilze
8 Lauchzwiebeln
20 Kirschtomaten
8 Radieschen
4 Scheiben Vollkorntoast
Salz
Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra
Balsamessig
Petersilie
Parmesankäse am Stück



Zubereitung

Die Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4 EL Balsamessig marinieren.

Die Lauchzwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls im Olivenöl anbraten, anschließend die Kirschtomaten zugeben, würzen und zusammen fertig garen.

Den Vollkorntoast rösten und in Würfel schneiden. Die Radieschen in feine Stifte schneiden. Die Blattpetersilie in Streifen schneiden.

Anrichten

Die marinierten Steinpilze auf einen Teller geben, den Frühlingszwiebeln und die Kirschtomaten auf den Pilzen anrichten. Mit Radieschenstiften, Petersilie und Brotwürfeln bestreuen. Zum Schluss frischen Parmesan über den Salat hobeln.

Mein Tipp

- Sie können den Salat auch mit Austernpilzen oder Champignons zubereiten.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.