



Pilz-Kräutertoast mit Zwiebelmett an Pflücksalat **Rezept von Armin Roßmeier**

Zutaten (für vier Portionen)

8 Scheiben Vollkorntoast
300 g Zwiebelmettwurst
je 30 g Champignons, Egerlinge, Austernpilze
1 EL Öl
80 g Zwiebelwürfel
1 EL gehackte Petersilie
300 g Pflücksalat
12 Kirschtomaten
3 EL Essig
150 ml Apfelsaft
60 g feine Zwiebelwürfel
1 EL Agavendicksaft
1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Zwiebelmettwurst längs aufschneiden, Brät ausstreifen, Pilze säubern, in feine Würfel schneiden, in heißem Öl kurz angehen lassen, zum Brät zufügen, Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie zugeben, alles gut vermengen. Masse auf Toastscheibe bis zum Rand auftragen und mit zweiter Scheibe abdecken.

Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl einpinseln, Toast darauflegen, Deckel schließen, goldgelb ausbacken. Pflücksalat auf Tellermitte anhäufen, halbierte Kirschtomaten rundum anlegen. Essig, Apfelsaft, feine Zwiebelwürfel, Agavendicksaft, mittelscharfen Senf gut verrühren, salzen und pfeffern, über den Salat verteilen. Toast in vier Ecken zerteilen und zum Salat anrichten.

Dieses Gericht ist eifrei und lactosefrei.

Nährwerte pro Portion:

482 kcal – 24 g Fett – 23 g Eiweiß – 48 g Kohlenhydrate – 4 BE