

Sören Anders
Pfifferlings-Tomaten-Salat**Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, vegetarisch**Zutaten:**

400 g	frische Pfifferlinge (möglichst klein und fest)
2	Schalotten
1 EL	Butter
etwas	Salz
6	reife Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Ziegenfrischkäse
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	weißer Balsamico
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Von den Pfifferlingen die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermischt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

2. Schalotten schälen und fein schneiden.

3. In einer Pfanne mit Butter die Schalotten anschwitzen, die Pfifferlinge zugeben und anbraten. Wenn die Pilze kein Wasser mehr abgeben, salzen, aus der Pfanne nehmen und kaltstellen.

4. Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

6. Ziegenkäse mit der Hälfte vom Schnittlauch glattrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

7. Balsamico und Öl in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratene Pfifferlinge, Tomatenwürfel und restlichen Schnittlauch zugeben und locker vermischen.

8. Pfifferling-Tomaten-Salat auf Teller geben, vom Ziegenkäse Nocken abstechen und diese neben den Salat setzen.

Pro Portion: 210 kcal / 885 kJ
6 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 17 g Fett