

Pikanter Champignonsalat



ZUTATEN:

- 16-20 kleine Champignons
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Teutoburger Raps-Kernöl
- 100 g Paprika, gewürfelt
- 50 g Zucchini, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Schafskäse, gewürfelt
- 50 g schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 2 EL Rosmarin, gezupft
- Meersalz
- 1 EL rote Pfefferbeeren
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben

Für das Aioli (pikante Knoblauchmayonnaise):

- 4 Eigelb
- etwas Zitronensaft
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Salz , 1/2 TL Senf
- 1 TL Balsamico
- 4-8 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 300 ml Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Prise Cayennepfeffer

Champignons abbürsten und den Stiel etwas kürzen. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und kräftig abschmecken. Drei bis vier Minuten ziehen lassen. Für das Aioli alle Zutaten, bis auf das Raps-Kernöl, in eine Schüssel geben und gut verrühren. Nach und nach das Öl gleichmäßig unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf Wasser dazugeben. Das Aioli im Kühlschrank aufbewahren und in den nächsten vier bis fünf Tagen verbrauchen.

Pro Portion: 905 Kcal (3792 kJ), 11,3 g Eiweiß, 95,1 g Fett, 4,3 g Kohlenhydrate