

Zutaten – für 1 Person

- 125 g Champignon
- 40 g Zwiebeln
- 1 EL. Rapsöl
- Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- 75 g Feldsalat
- 50 g Radicchio
- 1 EL. Essig
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 TL. Kürbiskernöl
- 150 g Rinderfilet
- 2 Scheiben Vollkorntoastbrot



Symbolfoto

Gegrillte Champignons auf Feldsalat mit Filet-Streifen

Filet in Streifen schneiden und in wenig Öl kurz anbraten. Warm stellen.

Champignons bürsten und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten. Champignonscheiben hinzufügen und bräunen. Gehackte Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat und Radicchio putzen, waschen und gut trocknen. Mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl begießen und die gebratenen Filetstreifen und die Champignons darüber geben. Kürbiskernöl darüber träufeln.

! **Tipp:** Dieses Rezept lässt sich auch sehr gut mit Rucola zubereiten. Statt Rinderfilet können Sie Schweinefilet oder Putenbrust verwenden.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 561 g	532 Kilokalorien	45,9 g (35,0%)	31,7 g (23,7%)	24,2 g (40,1%)	10,6 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
493 µg	89,1 mg	182 mg	5,11 mg	78,7 mg	1,40 g	4,99 g