

August-Rezept  
Fleischlos



In 30 Minuten  
auf dem Tisch



1668 kJ  
398 kcal p. P.

# Salat mit Mozzarella, Pilzen und Artischocken



VE-1/W 32-35/09

 Mix  
SQ5-COC-21279  
© 1996 FSC

**coop**

Für mich und dich.

# ZUBEREITUNG

## Zutaten für 2 Personen

1/4 Eisbergsalat

1 kleiner Cicerino rosso

80g Carciofi (Artischockenherzen) in Öl

60g Mozzarella-Perlen

150g Pleurotus (Austerseitlinge)

1/2 EL Butter, 2 Prisen Salz

1 TL Senf

2 EL Aceto Balsamico Bianco

3 1/2 EL Distelöl

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

1/2 Bund Schnittlauch



1 Eisbergsalat und Cicerino in mundgerechte Stücke teilen, auf Teller verteilen. Artischocken, abtropfen, längs halbieren, Mozzarella-Perlen gut abtropfen, beides mit Salat auf Tellern anrichten.



2 Pilze je nach Grösse längs halbieren oder vierteln. Butter in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Pilze unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, salzen, etwas abkühlen, auf dem Salat verteilen.



3 Für die Sauce Senf mit Aceto und Öl gut verrühren, würzen, über den Salat träufeln. Schnittlauch schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, Salat damit garnieren. Dazu passt: Ruchbrot

# EINKAUFSZETTEL

---



**Emmi Mozzarella  
Perle, 120 g**



**Saclà Carciofi,  
290 g**



**Eisbergsalat**



**Coop Naturaplan  
Bio-Pleurotus-  
Pilze (Alternative:  
Champignons weiss)**



**Balsamico®  
Balsamico Bianco,  
Weissweinessig,  
500 ml**



**Cicorino rosso**

---

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Butter ■ Salz ■ Senf ■ Distelöl  
■ Pfeffer ■ Schnittlauch

---

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



## EMMI MOZZARELLA-PERLEN...

Besonders gesund und leicht, sind Salate im Sommer eine erfrischende Mahlzeit. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Sehr geeignet und fürs Auge eine hübsche Zutat im Salat sind die Mozzarella-Kügelchen von Emmi. Die kleinen weissen Kügelchen können leicht portioniert werden und geben Ihrem

Salat eine besondere Note. Dabei sind sie nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch im Geschmack sehr angenehm und ohne Aufwand rasch darübergestreut. Offene Packungen lassen sich im Kühlschrank bis zu zwei Tagen aufbewahren, sofern die Salzlake nicht weggeschüttet worden ist.