

Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



Lauwarmer Grillgemüsesalat



Zutaten:

2 kleine Zucchini, 1 rote Paprika, 3 Tomaten, 1 Bund Rucolasalat, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Parmesan, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Wasser, 1 Prise Zucker, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung:

- Zucchini waschen, die Enden abschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden.
- Paprikaschote halbieren, entkernen und die weißen Seidenwände entfernen.
- Paprikaschote waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- Tomaten waschen, vierteln, die Stängelansätze herausschneiden, vierteln und in Stücke schneiden.
- Rucola waschen und trockentupfen.
- Parmesan am Stück mit einem dünnen Hobel zu Spänen hobeln.
- Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und beiseite legen.
- Anschließend 1 EL Olivenöl in dieser Pfanne erhitzen.
- Paprika darin 2-3 min bei mittlerer Hitze anbraten, anschließend die Zucchini zugeben und weitere 3 min braten.
- Zum Schluss die Tomatenstücke zugeben und kurz miterwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für das Dressing Weißweinessig mit Salz und Pfeffer, Zucker, kleingeschnittenem Basilikum und Wasser verrühren und anschließend das restliche Öl dazugeben.
- Zum Anrichten das warme Gemüse auf einer Servierplatte verteilen, den Rucola in der Mitte als Nest darauf setzen.
- Das Dressing über dem Salat und Gemüse verteilen und mit den Pinienkernen und dem Parmesankäse bestreuen.

Nährwertangabe: 125 kcal