

Grüner Salat, gebratene Zucchini, Kartoffeln, Spargel

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

2 große Kartoffeln

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel Salz

Für den Salat:

1 Romanasalatherz	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	$\frac{1}{4}$ Kopf Lolo Rosso
2 hellgrüne, kleine Spitzpaprika	1 Salatgurke	1 Kohlrabi
100 g grüne Oliven	2 TL gerebeltes Basilikum	2 TL gerebelter Dill

Für die gebratenen Zucchini:

2 Zucchini	1 TL gerebelte Dillspitzen	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Dill
Rapsöl	Salz	

Für Kernemix und Croûtons:

2 Sch. Vollkorntoast	50 g Pinienkerne	50 g Walnüsse
50 g Kürbiskerne	1 TL gerebelte Dillspitzen	Rapsöl

Für das Dressing:

1 Zitrone, Saft	1 Limette, Saft	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in mittelgroße Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser garkochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Für den Spargel:

Spargel waschen, holzige Enden abbrechen, kleinschneiden und in Salzwasser kochen, sodass sie noch leichten Biss haben. Abgießen und kurz auskühlen lassen.

Für den Salat:

Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und von der Spitze aus in dünne Scheiben schneiden. Lollo Rosso, Romanasalat und Rucola waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Alles vermengen und Oliven, sowie Spargelstücke und Kartoffelwürfel unterheben. Mit Basilikum und Dill würzen.

Für die gebratenen Zucchini:

Zucchini waschen, beiden Enden abtrennen und in mittelbreite Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fertige Zuchinscheiben mit Dillspitzen bestreuen und salzen.

Für Kernemix und Croûtons:

Walnüsse klein hacken. Toast in Würfel schneiden. Kerne, Walnüsse und Toast mit Öl in einer Pfanne rösten, Dillspitzen als Gewürz dazugeben.

Für das Dressing:

Zitrone und Limette auspressen und aus dem Saft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Beim Anrichten über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johanna Karajan am 02. August 2024