

Mediterraner Salat

Für zwei Personen

1 Aubergine	4 Stangen grüner Spargel	1 Fenchel mit Fenchelgrün
1 Ochsenherztomate	8 bunte Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	15 g Pinienkerne	3 EL weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Ochsenherztomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Beide Tomatensorten mit Salz und Zucker würzen. Grünen Spargel putzen, ggf.

das untere Ende schälen und in einer Grillpfanne ohne Öl anbraten.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Spargel mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Aubergine waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und halbieren. Aubergine und Knoblauch in einer Grillpfanne mit ca. 1 Esslöffel Olivenöl scharf von beiden Seiten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Auberginenscheiben zu kleinen Röllchen formen. Fenchel putzen, in Spalten schneiden und kurz anbraten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 3 Esslöffel Olivenöl mit Essig, einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer vermischen und darin die gesalzenen und gezuckerten Tomaten marinieren.

Gennaro Ippolito am 26. April 2021