

# Insalata á la salva mit gebratenem Gemüse und Parmesan

## Für 4 Portionen

200 g braune Champignons	200 g Cocktailtomaten	1 Aubergine
2 kl. rote Spitzpaprikaschoten	1 kleine Knoblauchzehe	7 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	3 Prisen Salz	3 Prisen Pfeffer
200 ml Weißwein	4 EL Tomatensugo	3 Stängel Basilikum
2 Romana-Salatherzen	1 Bund Rucola	1 Bund gemischte Kräuter
2 EL weißer Balsamico-Essig	1 Prise Zucker	grüne Oliven
1 Glas Artischockenherzen	125 g Mini-Mozzarellakugeln	gehobelte Parmesanspäne

## Gemüse schneiden:

Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Viertel schneiden. Cocktailtomaten, Aubergine und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren, die Aubergine grob würfeln und die Spitzpaprika in Ringe schneiden, dabei bei Bedarf entkernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

## Pilze anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Den Knoblauch bei leicht reduzierter Hitze dazugeben und kurz mitbraten. Die Champignons mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und in der Pfanne schwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen.

## Auberginen angebraten:

In einer zweiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen, den Tomatensugo dazugeben. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen, trocknen und klein gezupft zu den Auberginen geben. Die Pfanne ebenfalls vom Herd ziehen.

## Salat vermischen:

Die Romana-Salatherzen samt Strunk in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, mit den Kräutern waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Das restliche Olivenöl in einer großen Schüssel mit dem Balsamico-Essig verquirlen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Romanasalat, Rucola und Kräuter dazugeben und mit der Vinaigrette vermischen. Spitzpaprikaringe, Oliven und Artischockenherzen hinzufügen und alles noch einmal gründlich mischen.

## Anrichten:

Den Salat auf tiefe Teller verteilen, Mozzarella-Kugeln, Auberginen-Würfel und Champignon-Tomaten-Mischung darauf anrichten und den Insalata Salva mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Frank Rosin am 24. März 2020