

Brokkoli-Salat mit Gnocchi

Für vier Portionen:

500 g Brokkoli	100 g Eichblattsalat	300 g Gnocchi
150 g gelbe Cocktail-Tomaten	100 g weiße Champignons	60 g Schalotten
2 EL Rapsöl	1 EL Honig	4 EL Pinienkerne
Kräutersalz		

Vinaigrette:

6 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico	30 g schwarze Oliven
20 g getr. Tomaten	Salz, Pfeffer	Zitronenmelisse

Den Eichblattsalat waschen, abtropfen lassen, auf vier Teller verteilen. Dann die Tomaten und Champignons in feine Scheiben schneiden.

Die feingeschnittenen Schalotten und gepressten Knoblauchzehen in Öl in einer Pfanne anbraten. Einen Esslöffel Honig zum Karamellisieren hinzugeben, dann das Gemüse auf die Teller geben. Den Brokkoli putzen, anschließend in Salzwasser kurz bissfest garen.

Die Gnocchi in Öl kurz anbraten und mit etwas Kräutersalz würzen. Danach Pinienkerne in der Pfanne anrösten.

Für die Vinaigrette Olivenöl mit Balsamico verrühren. Oliven, klein geschnittene getrocknete Tomaten, Zitronenmelisse und Gewürze einrühren. Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren über die Teller geben - sonst fällt der Salat zusammen.

Tipps:

Frischer Brokkoli muss kräftig grün aussehen, seine Schnittflächen sollen frisch sein. Holzige Teile werden nicht mit verarbeitet. Er ist lagerempfindlich, hält sich tiefgefroren jedoch prima.

Viele der Vitamine im Brokkoli sind hitzeempfindlich. Darum den Brokkoli am besten nur kurz in wenig Flüssigkeit garen, so bleibt er knackig. Wer ihn zarter mag, lässt ihn auf der ausgestellten, aber noch heißen Herdplatte weiter ziehen - je nach Röschengröße für fünf bis zehn Minuten. Gnocchi aus dem Kühlregal sind fast immer vorgegart, sie müssen nur kurz in Wasser kochen oder angebraten werden. Die kleinen italienischen Kartoffelklöße selbst zu machen, ist sehr aufwendig. Dieser Salat funktioniert auch wunderbar mit Radicchio anstelle von Eichblattsalat sowie Kartoffeln anstelle von Gnocchi. Die Kartoffeln werden dazu gekocht, der Länge nach halbiert und in einer Pfanne mit Öl goldbraun angebraten. Wer mag, kann Hähnchenfleisch ergänzen.

test Juni 2010