

Mediterraner Gemüse-Salat mit Parmesan-Plätzchen

Für zwei Personen

1 Bund Rucola	1 Zucchini	1 Aubergine
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	1 Paprika, grün
1 Paprika, orange	100 g Cocktailtomaten, an der Rispe	50 g Champignons, braun
50 g Öl-Tomaten	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Parmesan	1 Bund Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Kerbel
1 EL Pinienkerne	1 EL Speisestärke	1 EL Dijonsenf
3 EL Balsamico-Essig, weiß	3 EL Balsamico-Essig, schwarz	3 EL Rapsöl
5 EL Olivenöl	Kürbiskernöl, Balsamico-Crème	1 EL Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer, Meersalz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cocktailtomaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit in den Backofen geben und für 20 Minuten garen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien. Die Champignons putzen. Die Zucchini und die Aubergine von den Enden befreien. Das Gemüse in mundgerechte Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Paprika und anschließend das andere Gemüse darin anbraten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln von den Enden entfernen, die äußere Haut abziehen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauch-, Schalotten- und Zwiebelringe darin glasig anbraten. Zum Schluss die getrockneten Tomatenstreifen dazugeben und das Ganze etwas ziehen lassen. Den Parmesan grob reiben und mit der Speisestärke vermengen. Die Parmesanmischung als kleine Häufchen auf ein Backblech geben und mit dem Paprikapulver betreuen. Die Plätzchen für acht Minuten goldgelb im Ofen backen. In einer weiteren kleinen Pfanne die Pinienkerne anrösten. Ein paar Blätter vom Basilikum, von der Petersilie und dem Kerbel zupfen und klein hacken. Den Schnittlauch ebenfalls in kleine Röllchen schneiden und mit den anderen Kräutern vermengen. Ein paar weitere Basilikumblätter zupfen, in feine Streifen schneiden und zum späteren Garnieren beiseite stellen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Für das Dressing das Rapsöl und das restliche Olivenöl, den weißen und den schwarzen Balsamico-Essig, den Dijonsenf, Salz, Pfeffer und die gemischten Kräuter vermengen. Anschließend die Salatsauce mit einem Pürierstab aufmixen, über das noch warme Gemüse geben und kurz ziehen lassen. Den Gemüsesalat, die Parmesanplätzchen und den Rucola auf Tellern anrichten und mit den Ofen-Tomaten, den Basilikumblättchen, dem Kürbiskernöl, der Balsamico-Crème und den Pinienkernen garnieren.

Astrid Schmitt am 06. August 2013