

Bunte Salatbowl

Für 4 Portionen

4 Hdv. gem Blattsalate	100 g Kirschtomaten	1 rote Spitzpaprikaschote
$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke	1 mittelgroße Möhre	200 g braune Champignons
100 ml Olivenöl	2 Prisen Salz	1 Bund Schnittlauch
schwarze Oliven	4 eingelegte Peperoni	2 EL weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Zucker	1 Prise Pfeffer
1 Handvoll Parmesanspäne		

Gemüse zerkleinern:

Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Große Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Tomaten, Paprika und Gurke waschen und trocknen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Gurke längs vierteln, die Kerne herausschneiden und die Viertel in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln oder in Scheiben schneiden.

Champignons anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin bei starker Hitze rundherum anbraten, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen.

Schnittlauch, Oliven, Peperoni schneiden:

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Oliven und Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden.

Dressing herstellen:

In einer großen Salatschüssel das restliche Olivenöl mit BalsamicoEssig, Zitronensaft, Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Salatblätter, Tomaten, Paprika, Möhre, Gurke, Oliven, Peperoni sowie zwei Drittel des Schnittlauchs dazugeben und mit der Vinaigrette mischen.

Anrichten:

Reis oder Couscous auf den Boden von vier schönen Schalen geben und mit dem Salat toppen. Die gebratenen Champignons darauf verteilen, mit den Parmesanspänen bestreuen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp:

Für eine Portion rechnet man 50 Gramm trockenen Reis oder Couscous. Die Körner in einem Topf mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen, nach Packungsanleitung weich garen und vor dem Anrichten abkühlen lassen sonst fällt der Blattsalat zusammen.

Frank Rosin am 07. Juni 2021