

Geschmorter Romana Salat

REZEPT DER WOCHE

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat:

1 Romanasalat, 1 EL Rapsöl
2 Tomaten, 1 EL Balsamico-Essig
4 Ziegenkäsetaler, Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Honig, 60 g Pinienkerne

Zubereitung

1

Den Romanasalat vierteln, waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Anschließend vorsichtig vom Strunk befreien.

2

In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und den Romanasalat auf der Schnittfläche anrösten.

3

Die Tomaten ebenfalls waschen, würfeln und für 3-5 Minuten mit anschwitzen.

4

Das Gemüse mit Essig und ca. 100 ml Wasser ablöschen und für 5-10 Minuten schmoren lassen.

5

Die Ziegenkäsetaler auf dem Salat verteilen und für weitere 5 Minuten mitschmoren.

6

Die Pinienkerne in einer separaten Pfanne kurz anrösten und über dem Salat verteilen.

7

Mit einem Teelöffel etwas Honig über den Salat träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Britta & Michael

