Sommerlicher Salat

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

150g gemischter Blattsalat
300g kleine gekochte Erdäpfel/halbiert
100g Schafskäse/8 Scheiben
2 Stk. Birnen/geviertelt entkernt
100g Zucchini/geviertelt/ 2 cm dicke Scheiben
50g roter Paprika/ in Streifen geschnitten
200g Champignon/geviertelt
100g Jungzwiebel/2 cm breite Streifen
4 Stk Vollkornbrotscheiben/gewürfelt
40g Pinienkerne
40g Kürbiskerne
50g Schnittlauch
Saft ½ Zitrone
80g Butter
50g Olivenöl
zum Würzen: Oregano, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle,

Marinade:
1 TL Estragon Senf
2 EL Olivenöl od. Rapsöl
2 EL Balsamicoessig (weiss)
1TL Kräutersalz
1EL Zucker
2EL Wasser

Zubereitung:

In einer Pfanne ohne Fett die Brotwürfeln, die Kürbiskerne und die Pinienkerne knusprig anrösten, in eine Schüssel geben. Anschließend die geviertelten Champignons in etwas Olivenöl anbraten und mit Kräutersalz u. Zitronensaft würzen.
In einer Pfanne mit Butter u. Olivenöl die Erdäpfel, Zucchini, Jungzwiebel u. Paprikastreifen rösten und mit Salz u. Pfeffer würzen.
Am Schluss die Schafkäsescheiben u. die Birnenvierteln in etwas Butter kurz anbraten u. würzen (kein Salz)
Alle Zutaten der Marinade gut verrühren (je nach Geschmack mit Wasser verdünnen)

Anrichten:

Auf einen großen flachen Teller den Blattsalat mittig anrichten, die restlichen Zutaten rundherum schön arrangieren, die Marinade über den Blattsalat träufeln und mit den Brotcroutons und gerösteten Kernen sowie Schnittlauch bestreuen.
Vor-u. Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Tipp: ein leichter Sommerspritzer oder ein Holundersaft gespritzt, gut gekühlt, dazu servieren.

TL= Teelöffel
EL= Esslöffel