

Gemüsesalat

Insalata di verdure



Zutaten für zwei Personen:

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 8 schwarze Oliven (optional)
- Pinienkerne (optional)

Vinaigrette:

- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Aceto Balsamico bianco
- 3 EL Olivenöl

1. Paprika waschen, längs vierteln, entkernen und die weißen Häute wegschneiden. In eine feuerfeste Form mit der Hautseite nach oben geben und 15-25 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

2. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 20 Minuten auskühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Viertel in je drei Teile schneiden.

3. Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Rosenspaprika würzen. In einer Grillpfanne in Olivenöl auf einer Seite vier Minuten braten. Den in Scheiben geschnittenen Knoblauch

zugeben und die Zucchini in weiteren vier Minuten fertig braten - alles bei mittlerer Hitze.

4. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

5. Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig mischen und das Olivenöl einrühren. Mit einem Milchaufschäumer mixen.

6. Das gegarte Gemüse durch die Vinaigrette ziehen und mit den Pinienkernen und den schwarzen Oliven dekorativ anrichten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 55 min, Beilagen, Salate, Gemüse, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 14.03.2017