

## Antipasti auf verschiedenen Blattsalaten

### Zutaten

10 g Rapsöl (zum braten, nicht kaltgepresst)  
50 g rote Zwiebel  
50 g Karotten  
50 g Radieschen  
20 g junge Zuckerschoten  
20 g Zwiebellauch  
50 g Aprikosen  
Steinsalz, Thymian, Pfeffer schwarz

100 g Blattsalate, verschieden Sorten

40 g Balsamico (fruchtig, hell)  
5 g Senf (Appenweier)  
10 g Tannenhonig  
20 g Haselnuss oder Walnussöl (geröstet)  
Blattpetersilie, Dill, Kerbel, Basilikum  
Steinsalz, Pfeffer

20 g Buchweizen, ganz

### Zubereitung

Rote Zwiebel in Blätter schneiden und in Rapsöl anbraten, Karotten in 2 mm dicke schräge Scheiben schneiden, mit anbraten, Thymian dazugeben, geviertelte Radieschen mit den Zuckerschoten kurz braten.  
Zum Schluss die geachtelten Aprikosen und das in Ringe geschnittene Zwiebellauch mit durchschwenken und würzen.

Blattsalate waschen, schleudern und zupfen.

Balsamico mit Senf und Tannenhonig verrühren.  
In kleinen Portionen das Öl dazugeben und kräftig rühren (alternativ der Mixer).  
Die fein geschnittenen Kräuter und Gewürze unterrühren.

Buchweizen einfach in der Pfanne nussig rösten und beim Anrichten zu Schluss auf den Salat geben.

Blattsalate auf den Teller anrichten, darauf die Antipasti und dann das gebackene Gemüse arrangieren und dekorieren.

Tipp: zu Deko ein paar Sprossen, Bänder von der Karotte oder rote Bete, Radieschen Sterne, essbare Blüten oder Sprossen darüber verteilen.