

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 geachteten 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.