

Rezept des Monats

Salat aus Grillgemüse (für 4 Personen)

Das Grillaroma und die mediterranen Zutaten geben diesem Sommersalat den besonderen Kick!

2 – 3 Auberginen	1 Bund Rucola
600 g kleine feste Zucchini	200 g kleine Kirschtomaten
6 EL Olivenöl	50 g Parmesan am Stück
Salz	2 EL Rotweinessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 – 2 EL kleine Basilikumblättchen
1 EL Pinienkerne	

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Auberginen und Zucchini waschen, putzen und quer in 5 mm dünne Scheiben schneiden. In 4 EL Öl wenden.

Den Grill oder die Grillpfanne heiß werden lassen. Die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5 – 6 Minuten hellbraun garen. Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen und pfeffern.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Rucola waschen, putzen, dicke Stiele abschneiden. Tomaten waschen, quer halbieren. Parmesan in dünne Scheiben hobeln (zum Beispiel mit dem Sparschäler).

Den Essig mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl zu einer Marinade aufschlagen. Mit Auberginen, Zucchini, Tomaten, Rucola, Pinienkernen, Parmesan und Basilikum behutsam vermengen. Den Salat abschmecken und vor dem Servieren noch einige Minuten durchziehen lassen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

WWW.METZGEREI-WELLHAEUSER.DE

