

Rezept

Malvensalat

Ein Rezept von Malvensalat, am 28.04.2024

Zutaten

4 Bund Malven

Salz

80 g grüne Oliven mit Stein

1TL Kreuzkümmel

4 Knoblauchzehen

1/2 Salzzitrone

2 EL Olivenöl

1TL Pimentpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 75 kcal

Zubereitung

- 1. Die Malven waschen, trockenschütteln, die Blätter grob hacken. Mit 2 ungeschälten Knoblauchzehen in kochendem Salzwasser etwa 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2. Den übrigen Knoblauch schälen und halbieren. Die Salzzitrone schälen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein hacken.
- 3. Die Oliven entkernen und in kleine Stückchen schneiden.
- 4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Malven, Knoblauch, gehackte Salzzitrone und Oliven dazugeben, mit Kreuzkümmel und Piment bestreuen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.