

Rezept

Blattsalat mit Knusperkernen

Ein Rezept von Blattsalat mit Knusperkernen, am 01.10.2023

Zutaten

250 g Blattsalat (eine Sorte oder mehrere Sorten gemischt)	1 großes Bund gemischte Kräuter (z. B. Minze, Zitronenmelisse, Basilikum und Petersilie)
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Weißweinessig
Salz	Honigsenf oder Dijon-Senf
5 EL Olivenöl	1/2 Bio-Zitrone
2 TL Butter	80 g Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne (nach Belieben gemischt)
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Salatblätter auseinanderlösen, in stehendem kaltem Wasser gründlich durchschwenken und trocken schleudern. Große Blätter in kleinere Stücke zupfen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln abknipsen und ganz lassen.
2. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Für die Salatsauce Essig, Salz und Senf mit der Gabel in einer Salatschüssel verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.
3. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen. Darin die Kerne bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Minuten braten, bis sie knusprig und leicht braun sind. Mit Salz und dem Paprikapulver würzen. Zitronenschale darüberreiben und untermischen.
4. Den Blattsalat und die Kräuter mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Knusperkerne aufstreuen.