Rezept

Blattsalat mit Tomate

Ein Rezept von Blattsalat mit Tomate, am 14.11.2026

Zutaten

1 kleiner Kopf	Lollo rosso
250 g	Kirschtomaten
1/2 TL	Sardellenpaste (Tube; ersatzweise1 Sardellenfilet, feingehackt)
5 EL	Olivenöl
75 g	Rucola
3 EL	Weiß- oder Rotweinessig
	Salz
	Pfeffer
1	Schalotte

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 20 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Salat und Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter mundgerecht zerzupfen. Vom Rucola grobe Stängel abknipsen. Tomaten waschen und halbieren.

2. In einer Schüssel den Essig mit Sardellenpaste, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Schalotte schälen und fein würfeln, hinzufügen. Salat, Rucola und Tomaten in die Vinaigrette geben und vorsichtig darin wenden. Auf Tellern anrichten.