

Rezept

Catalognasalat

Ein Rezept von Catalognasalat, am 17.06.2024

Zutaten

600 g Catalogna	Salz
1 gelbe Paprikaschote	2 reife Tomaten
125 g Mozzarella	1-2 Knoblauchzehen
Saft von 1 Zitrone	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	4 EL Olivenöl extra vergine
2 EL gemischte gehackte Kräuter (Petersilie, etwas Schnittlauch, Basilikum und Thymian)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Catalogna putzen, die dicken Stiele entfernen, die Blätter waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. In kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren und abtropfen lassen.

2. Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschote halbieren, putzen und mit der Hautseite nach oben auf einen mit Alufolie bedeckten Grillrost legen. Unter dem Grill etwa 10 Min. backen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft.

3. Die Schote aus dem Ofen nehmen, sofort mit einem feuchten Tuch bedecken, kurz ruhen lassen und die Haut abziehen. Das Paprikafruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls würfeln.

4. Für die Sauce den Knoblauch schälen und in ein Schüsselchen pressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl und die gehackten Kräuter unterrühren.

5. Catalognablätter, Paprika-, Tomaten- und Mozzarellawürfel auf Tellern anrichten. Mit der Sauce beträufeln.