

Rezept

Frischer Salat im Parmesankörbchen

Ein Rezept von Frischer Salat im Parmesankörbchen, am 20.05.2026

Zutaten

200 g Parmesan	ca. 50 g zarte Rote-Bete-Blätter (ersatzweise andere Salatblätter)	ca. 50 g Baby-Blattspinat	ca. 50 g Rucola
1 Bund Schnittlauch		je 2 Stängel Kerbel, Minze und Dill	
1 Mini-Salatgurke		4 Radieschen	
1 EL Balsamico bianco		1 EL Rotweinessig	
Pfeffer		Salz	
1 Msp. Senf		Zucker	
4 EL Olivenöl		1 Msp. Meerrettich (aus dem Glas)	
essbare Blüten zum Bestreuen (z. B. von Kapuzinerkresse, Veilchen oder Gänseblümchen)		1 Kästchen Gartenkresse	
		Backpapier oder Silikonmatte	
		4 breite Tassen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Parmesan fein reiben. 50 g Parmesan gleichmäßig als Kreis (ca. 14 cm Ø) auf ein mit Backpapier oder einer Silikonmatte belegtes Backblech streuen und im heißen Ofen (Mitte) in 4-6 Min. goldbraun backen.
2. Parmesankreis noch heiß mit einer Palette vorsichtig vom Papier heben und in eine breite Tasse legen (Step 1), sodass er eine körbchenartige Form bekommt. Auf die gleiche Weise drei weitere Körbchen herstellen. Parmesankörbchen vollständig abkühlen lassen, dann jeweils aus der Tasse heben (Step 2).
3. Blattspinat, Rote-Bete-Blätter und Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Radieschen und Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln.
4. Die beiden Essigsorten mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und Meerrettich verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen. Die Schnittlauchröllchen unter die Vinaigrette rühren.
5. Kresse abschneiden. Kresse- und Kräuterblättchen, Blattspinat, Rote-Bete-Blätter, Rucola, Radieschen und Gurken mit der Vinaigrette mischen und in den Parmesankörbchen anrichten. Frühlingssalat mit den Blüten bestreuen und sofort servieren.