Rezept

Gebratene Salatherzen auf pfeffrigem Erdbeer-Chutney

Ein Rezept von Gebratene Salatherzen auf pfeffrigem Erdbeer-Chutney, am 27.07.2024

Zutaten

Für das Erdbeer-Chutney

- **500 g** Erdbeeren
- **2 TL** eingelegte grüne Pfefferkörner
- **5** Kaffir-Limettenblätter
- **2 EL** Aceto balsamico bianco
- **1** kleine rote Zwiebel
- **1 EL** Albaöl (alternativ: Olivenöl)
- **100 g** Rohrohrzucker
- Salz

Für die gebratenen Salatherzen

- **4** Mini-Romanasalat
- grobes Meersalz
- **6 EL** Albaöl (alternativ: Olivenöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 3 g F, 3 g EW, 35 g KH

Zubereitung

Pfeffriges Erdbeer-Chutney

1. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Alle weiteren Zutaten dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Kaffir-Limettenblätter entfernen und das Chutney abkühlen lassen.

Gebratene Salatherzen

3. Die äußeren Blätter der Salate entfernen. Die Salate halbieren und im unteren Teil den Strunk entfernen. Dabei darauf achten, dass ein Teil davon am Salat bleibt, damit die einzelnen Blätter weiterhin zusammenhalten.

4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Salathälften darin auf beiden Seiten ein paar Minuten anbraten und salzen. Falls die Pfanne zu klein ist, die Salatherzen in zwei Portionen braten.

Anrichten

5. Die Salatherzen frisch aus der Pfanne mit der schönsten Seite nach oben auf Teller geben. Das Chutney darauf und daneben verteilen.