

Rezept

Gemüsesalat aus Malaga

Ein Rezept von Gemüsesalat aus Malaga, am 11.06.2026

Zutaten

50 g Rosinen	6 EL Malaga-Wein (spanischer Süßwein, alternativ: Portwein)
25 g Pinienkerne	25 g Mandelsplitter
200 g Aubergine	200 g kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe	4-5 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 Stängel Pfefferminze
3 Tomaten	1 Schalotte
1/2 Bund glatte Petersilie	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 Gläser à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Rosinen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Im Süßwein marinieren lassen, am besten über Nacht.

2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Pinienkerne und Mandelsplitter darin goldgelb rösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen. Aubergine und Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin ca. 3 Min. anbraten. Zucchini, Knoblauch und restliches Öl dazugeben und das Gemüse knapp weich dünsten.

3. Zitrone heiß abspülen, trocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft zum Gemüse geben, salzen und pfeffern. Minze waschen, trocknen, die Blättchen fein hacken und mit den abgetropften Rosinen, der Hälfte von Mandeln, Pinienkernen und Zitronenschale unter das Gemüse mischen.

4. Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen. Petersilie waschen, trocknen und beides fein hacken. Alles vermischen, salzen, pfeffern und mit wenig Zitronensaft und 2 Prisen Kreuzkümmel abschmecken.

5. Tomatenwürfel in die Gläser füllen, Gemüsemasse daraufgeben. Mit den restlichen Mandelsplittern, Pinienkernen und Zitronenschale bestreuen. Den Salat mindestens 2 Std. kalt stellen. Mit gerösteten Weißbrotscheiben servieren.