

Rezept

Grill-Salatherzen mit Baguette

Ein Rezept von Grill-Salatherzen mit Baguette, am 18.12.2025

Zutaten

Für das Dressing

70 g	Salatmayonnaise	100 g	saure Sahne
2 TL	Zitronensaft	1 TL	Sojasauce
1 TL	Dijon-Senf	2	Knoblauchzehen
	Salz		Pfeffer
40 g	Parmesan	4 EL	Olivenöl

Für die Salatherzen

3	Mini-Romanasalate	6 Scheiben	Baguette
----------	-------------------	-------------------	----------

Außerdem

4	Kirschtomaten (nach Belieben)
----------	-------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 54 g F, 16 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Mayonnaise, saure Sahne, Zitronensaft, Sojasauce und Senf verrühren. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Hälfte unter das Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 g Parmesan fein reiben und unter das Dressing mischen. Evtl. mit 1-2 TL Wasser flüssiger rühren. Übrigen Knoblauch mit Öl vermischen.
2. Die Salatherzen waschen, abtropfen lassen, Strunk hauchdünn abschneiden und äußere welke Blätter entfernen. Salatherzen längs halbieren und mit Küchenpapier rundherum gut trocken tupfen. Den Kontaktgrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Baguettescheiben von beiden Seiten mit insgesamt ca. 2 EL Knoblauchöl bestreichen und auf der unteren Grillfläche verteilen. Kontaktgrill schließen. Brot 3-4 Min. grillen, herausnehmen.
3. Den Salat mit insgesamt ca. 2 EL Knoblauchöl bestreichen und die Hälfte auf der unteren Grillfläche verteilen. Kontaktgrill schließen. Salat ca. 2 Min. grillen, herausnehmen. Übrige Salathälften ebenso grillen. Salat mit Dressing servieren. Den übrigen Parmesan in feinen Spänen darüberhobeln. Baguette dazu reichen. Nach Belieben mit halbierten Kirschtomaten garnieren.