

Rezept

Mediterraner Bratensalat

Ein Rezept von Mediterraner Bratensalat, am 29.03.2023

Zutaten

400 g gegarter Schweinebraten (vom Vortag)	2 Zwiebeln
2 Möhren	3 Frühlingszwiebeln
1 Stange Staudensellerie	80 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
3 Knoblauchzehen	6 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)
2 TL getrocknete italienische Kräuter	2 EL Zucker
50 ml Rotweinessig	50 ml frisch gepresster Orangensaft
1 Prise Zimtpulver	Salz
Pfeffer	50 g Pinienkerne
50 g Pecorino (am Stück; nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Den Braten in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln und Möhren schälen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und waschen, dabei das Selleriegrün beiseitelegen. Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in Ringe, den Staudensellerie in Scheiben und die Möhren in feine Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Kräuter darin kurz dünsten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Möhren, Frühlingszwiebeln, Staudensellerie und Tomaten kurz mitdünsten. Mit Essig und Orangensaft ablöschen, mit Zimtpulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.
3. Inzwischen die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann abkühlen lassen. Das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig braun braten, dann herausnehmen. Die Bratenstreifen in dieselbe Pfanne geben und kurz braten. Dann die Bratenstreifen mit dem gedünsteten Gemüse und den Pinienkernen in einer Schüssel mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen.
4. Nach Belieben den Pecorino fein zerbröckeln und über den Salat streuen. Das Selleriegrün waschen und die Blätter abpfeifen. Den Salat mit Röstzwiebeln und Selleriegrün garnieren. Dazu passt italienische Focaccia oder Ciabattabrot.