

Rezept

Mediterraner Sardinen-Salat

Ein Rezept von Mediterraner Sardinen-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

3 Eier	20 g Pinienkerne
1 Mini-Romanasalat	1 kleiner Radicchio
100 g Kirschtomaten	1 Dose Ölsardinen (Abtropfgewicht 150 g)
2 EL Aceto balsamico	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 EL Olivenöl
30 g Sardellenfilets in Öl	30 g entsteinte grüne Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 48 g F, 37 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Salate putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwei Teller mit den Salatstreifen auslegen.
2. Die hart gekochten Eier kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln, die Stielansätze dabei wegschneiden. Die Sardinen abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke teilen und mit den Eierhälften und Tomaten auf den Salaten verteilen.
3. Den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette über die Salate träufeln. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und über die Eierhälften legen. Die Oliven in Ringe schneiden und mit den Pinienkernen darüberstreuen.