Rezept

Romanasalat mit Parmesan und Knoblauchsprossen

Ein Rezept von Romanasalat mit Parmesan und Knoblauchsprossen, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Romanasalat
20 g	Knoblauchsprossen (Reformhaus/Biomarkt)
1	Sardelle
2 EL	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
	1½ EL Weißweinessig
	Salz
	1-2 Prisen Zucker
	Gemüse- oder Trüffelhobel
100 g	Radicchio
2	Eier (Größe M)
1 TL	mittelscharfer Senf
10 g	geriebener Parmesan
2 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	ein kleines Stück Parmesan zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Romanasalat und Radicchio waschen, putzen und halbieren. Die Strünke entfernen und die Salate in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Den Salat in einer Salatschleuder trockenschleudern. Wer keine Salatschleuder hat, kann den Salat auch in ein Küchentuch geben, die Enden zusammenfassen und den Salat am besten draußen trocken schleudern. Anschließend den Salat in einer Salatschüssel mit den Knoblauchsprossen mischen.

2. Für das Dressing die Eier in kochendes Wasser geben und in 5 Min. weich kochen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken, schälen und in ein hohes Gefäß geben. Die Sardelle kalt abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und grob zerzupfen. Sardellenstückchen, Senf, Joghurt, Parmesan, Weißweinessig und Olivenöl zu den Eiern geben und mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Parmesan mit einem Gemüse- oder Trüffelhobel dünn hobeln. Die Späne lassen sich übrigens auch ganz einfach mit einem Sparschäler herstellen.

4. Den Salat mit dem Dressing mischen, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten, mit Parmesanspänen bestreuen und z.B. mit Vollkorncroûtons servieren.