

Rezept

Salat aus Grillgemüse

Ein Rezept von Salat aus Grillgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2-3 schlanke türkische Auberginen	600 g kleine feste Zucchini
6 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 EL Pinienkerne
1 Bund Rucola	200 g kleine Kirschtomaten
50 g Parmesan am Stück	2 EL Rotweinessig
1-2 EL kleine Basilikumblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen und Zucchini waschen, putzen und quer in 5 mm dünne Scheiben schneiden. In 4 EL Öl wenden.

2. Den Grill oder die Grillpfanne heiß werden lassen. Die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5-6 Min. hellbraun garen. Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen und pfeffern.

3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Rucola waschen, putzen, dicke Stiele abschneiden. Tomaten waschen, quer halbieren. Parmesan in dünne Scheiben hobeln, zum Beispiel mit dem Sparschäler.

4. Den Essig mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl zu einer Marinade aufschlagen. Mit Auberginen, Zucchini, Tomaten, Rucola, Pinienkernen, Parmesan und Basilikum behutsam vermengen. Den Salat abschmecken und vor dem Servieren noch einige Minuten durchziehen lassen.