

## Rezept

# Salat mit Knoblauch-Croûtons

Ein Rezept von Salat mit Knoblauch-Croûtons, am 09.02.2025

## Zutaten

<b>1</b> kleinerer Romanasalat	<b>1 Bund</b> Rucola oder 1 kleiner Radicchio
<b>6</b> Radieschen	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>4 Scheiben</b> (Vollkorn-)Toastbrot	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> Parmesan, Grana Padano oder mittelalter Pecorino (ca. 50 g)
je 2 TL scharfer und süßer Senf	<b>100 g</b> Joghurt
<b>2 EL</b> Zitronensaft (oder heller Essig)	Salz, Pfeffer
gemahlener Koriander	<b>1 EL</b> Raps- oder Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Die Salatblätter auseinanderlösen, waschen und gut trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, in eine Schüssel geben. Die Radieschen waschen und die Enden abschneiden, Radieschen in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden.
2. Das Toastbrot entrinden und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 2-3 Min. goldbraun braten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Gut unterrühren und gleich aus der Pfanne nehmen.
3. Für das Dressing die beiden Senfsorten mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Koriander würzen. Das Öl kräftig unterschlagen.
4. Blattsalat, Radieschen und Zwiebelringe mit dem Dressing in der Schüssel mischen. Die Brotcroûtons aufstreuen. Vom Käse mit dem Gurken- oder dem Trüffelhobel feine Späne über den Salat hobeln.