

Hier und heute



Gebratener junger Salat mit Reismudeln, Cherrytomaten und Sonnenblumenkernen

Bei Lars Middendorf gibt's Salat satt. Unser Koch serviert gebratenen Römersalat mit lauwarmen Risoni, süßen Cherrytomaten und würzigen Sonnenblumenkernen.

Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen

Die Zutaten

- 8 kleine Römersalate (alternativ kl. Kopfsalat)
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 200 g Risoni, Orzo oder Kritharaki
- 200 g bunte Cherrytomaten
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Cumin gemahlen
- 3 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 4 kleine Kugeln Mozzarella
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garkochen. Cherrytomaten halbieren und Petersilie feinhacken.

Salatköpfe halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Nudeln kurz abschrecken, in eine Schüssel geben und mit Essig und Olivenöl marinieren. Die halbierten Cherrytomaten dazugeben.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Cumin anrösten, zum Schluss salzen und aus der Pfanne nehmen. Auf einem Küchentuch abtropfen.

Die gehackte Petersilie unter den Nudelsalat mischen. Diesen auf einem Teller anrichten und die gebratenen Salatköpfe darauf setzen. Die Kerne über dem Salat verteilen.

Tipp: Dazu passt hervorragend Mozzarella. Eine Kugel Mozzarella pro Salatportion in grobe Stücke zupfen oder schneiden und darüber geben.