

Hier und heute

Gegrillte Kopfsalatherzen mit Parmesan-Dressing, Kirschtomaten, Kapernäpfeln und Sardinen

Caesar-Salat mal anders: Fabian Timmer kombiniert gegrillte Kopfsalatherzen mit Parmesan-Dressing, Kirschtomaten und Kapernäpfeln.

Rezept

Gegrillte Kopfsalatherzen mit Parmesan-Dressing, Kirschtomaten, Kapernäpfeln und Sardinen

von Fabian Timmer für vier großzügige Portionen

Zutaten für die Kopfsalatherzen

- 8 Kopfsalatherzen
- 4–5 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlen

Zutaten für das Parmesan-Dressing

- 120 g Parmesan, frisch gehobelt
- 4 EL Mayonnaise
- 2–4 EL Zitronensaft (nach Geschmack)
- 80 ml Sahne
- 2 kleine Knoblauchzehen, fein gerieben
- 4–6 Tropfen Tabasco (je nach gewünschter Schärfe)
- Salz, frisch gemahlen
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2–3 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zutaten zum Anrichten

- 16–20 süße Kirschtomaten, halbiert
- 8–12 Kapernäpfel
- 8–12 Sardinenfilets in gutem Olivenöl (optional, je nach Geschmack)
- etwas Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

Kopfsalatherzen vorbereiten: Salatherzen längs halbieren, den Strunk dranlassen, gründlich trocknen. Mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

Salatherzen anbraten: Eine Grillpfanne oder Pfanne stark erhitzen. Die Salatherzen mit der Schnittseite nach unten **1–2 Minuten kräftig anrösten**, bis feine Röstaromen entstehen, dann kurz auf der Rückseite erwärmen. Beiseitestellen.

Parmesan-Dressing zubereiten: Parmesan, Mayonnaise, Zitronensaft, Sahne, Knoblauch, Tabasco, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einem **cremigen, dickflüssigen Dressing** mixen. Den Schnittlauch unterheben und bis zum Anrichten kaltstellen.

Anrichten: Das Dressing auf leicht tiefen Tellern als Spiegel verteilen. Die warmen Kopfsalatherzen darauf setzen. Kirschtomaten, Kapernäpfel und – falls gewünscht – Sardinenfilets dekorativ anrichten. Mit etwas frischem Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

Tipps für die perfekte Zubereitung

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features a dark red background on the left with the title 'Hier und heute' in white. On the right, there is a photograph of several bright red poppies in bloom against a light background.

Gut trocknen: Salatherzen nach dem Waschen gründlich trocknen, damit sie beim Anbraten nicht spritzen und schöne Röstaromen entwickeln.

Hohe Hitze, kurze Garzeit: Die Pfanne stark erhitzen und die Salatherzen nur kurz angrillen, damit sie innen knackig bleiben.

Dressing vorbereiten: Bereits 1-2 Stunden vorher zubereiten, kühl stellen und vor dem Anrichten nochmals aufschlagen – so wird das Aroma intensiver und die Konsistenz perfekt.