

Mediterraner Salat mit gebratenem Gemüse und Fetakäse

Zutaten für: 4 Personen

1	Stück	Romana Salat
1	Stück	Lollo rosso
½	Bund	Rucola
10	Stück	Basilikumblätter
½	Bund	Blattpetersilie
1	Stück	rote Paprika
1	Stück	gelbe Paprika
2	Stück	rote Zwiebeln
5	Stück	Frühlingszwiebeln
3	Stück	Tomaten
150	g	Feta Käse
10	EL	Olivenöl
5	TL	dunkler Balsamico
1	Prise	Zucker
½	Stück	Baguette
		Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 45 Minuten

Zubereitung:

Zu Beginn bereiten wir unsere Croutons zu, dafür schneidet das Baguette in ca. 2 cm breite Scheiben und viertelt diese anschließend. Stellt eine Bratpfanne bei ca. 70% Leistung auf euer Kochfeld und bratet die Baguette-Würfel in 3 EL Olivenöl goldbraun an. Würzt die Croutons mit etwas Meersalz und gebt sie auf einen Teller. Die Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen; diese brauchen wir gleich wieder.

Salate, Kräuter, Frühlingszwiebeln und Paprika ordentlich waschen und trocken schleudern oder schütteln.

Die Paprika vom Stielansatz, Kernen und den inneren weißen Membranen befreien und in ca. 3cm große Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Von den Frühlingszwiebeln entfernen wir die Wurzeln und schneiden die oberen Enden ab. Dann schneiden wir diese in ca. 4 cm lange Stücke.

Nun nehmen wir wieder unsere Pfanne zur Hand und stellen diese bei großer Hitze auf das Kochfeld. Wenn die Pfanne heiß ist, braten wir das kleingeschnittene Gemüse (Paprika, Frühlingszwiebeln, rote Zwiebeln) in Olivenöl scharf an. Sie sollen teilweise ordentlich Farbe nehmen. Wenn dies der Fall ist, eine Prise Zucker dazugeben und gut durchschwenken. Mit dem Balsamico ablöschen und diesen etwas ein reduzieren lassen. Dann das Kochfeld abschalten und das Gemüse etwas abkühlen lassen.

Nehmt eine ausreichend große Schüssel zur Hand, in welche später der ganze Salat passt.

Die Tomaten befreien wir vom Stielansatz, schneiden sie in grobe Würfel und geben sie in die Schüssel. Von der Petersilie zupfen wir die Blätter ab und auch diese landen zusammen mit den Basilikumblättern und dem Rucola in der Schüssel. Die Salate schneidet oder zupft in mundgerechte Stücke und gebt diese ebenfalls in die Schüssel. Den

Fetakäse schneidet in Würfel und gibt ihn auch zum Salat. Wenn das angebratene Gemüse lauwarm ist, kann es ebenfalls zum Salat. Nun vermengt alles gleichmäßig und schmeckt den Salat mit Meersalz, Zucker, Balsamico und Olivenöl ab.

Zum Schluss verteilt noch die Croutons über dem Salat und fertig ist ein wunderbares sommerliches Gericht.

Guten Appetit!