Gebratene Romana-Salatherzen

Den meisten Menschen ist nicht bekannt, dass man Salat nicht einfach nur als solchen in kaltem Zustand mit einem Dressing zubereiten kann. Als Beilage für ein komplettes Gericht. Mit Hauptzutat und ein bis zwei Nebenzutaten.

Man kann mit Salat auch Kochen. Da bietet sich ein Salat auch für ein frisches Pesto für italienische Pasta an. Oder man bereitet einen Stampf oder ein Püree als Beilage zu Fleisch daraus zu. Oder verwendet ihn als Zutat für eine Pizza.

Man kann auch Salat in einer Pfanne mit Butter anbraten. Hier bietet sich Chicorée an – ein von mir sehr geschätztes Gericht. Und man kann dann den gebratenen Chicorée auch noch mit Käse überbacken.

Hier habe ich Romana-Salatherzen für ein warmes Gericht verwendet. Und bereite damit ein vegetarisches Gericht zu.

Ich halbiere Salatherzen der Länge nach und brate sie in Butter an. Dann gebe ich etwas trockenen Weißwein hinzu und lasse die Salatherzen fünf Minuten lang zugedeckt köcheln. Schließlich werden sie noch ein wenig gewürzt.

Das Gericht eignet sich für zwei Personen, wenn man nicht sehr viel Appetit hat. Oder man reicht noch eine Suppe und ein Dessert dazu. Und zu den gebratenen Romana-Salatherzen noch ein frisches, aufgeschnittenes Baguette.

Mein Rat: Dies ist auch ein veganes Gericht. Lassen Sie die Butter weg und verwenden Sie Margarine, und schon haben Sie ein veganes Gericht.

Noch ein Rat: Wenn Sie es noch würziger mögen, lassen Sie einfach Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen weg und geben stattdessen ein wenig dunkle Soja-Sauce über die Salatherzen.

Gebratene Romana-Salatherzen



30. Oktober 2017
von Thobie
Kategorie Vegetarisch
Leckerer Snack
Personen
2
Zubereitungszeit
2 Minuten
Garzeit
5 Minuten
Gesamtzeit
7 Minuten



Anmerkungen

Mein Rat: Dies ist auch ein veganes Gericht. Lassen Sie die Butter weg und verwenden Sie Margarine, und schon haben Sie ein veganes Gericht.
Noch ein Rat: Wenn Sie es noch würziger mögen, lassen Sie einfach Salz und Pfeffer zum Würzen weg und geben stattdessen ein wenig dunkle Soja-Sauce über die Salatherzen.

Zutaten

- 4 Romana-Salatherzen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Soave
- Butter

Anleitung

1. Salatherzen putzen und jeweils längs in zwei Hälften zerschneiden.
2. Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten in die Butter geben und kross anbraten. Mit einem Schuss Soave ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur fünf Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
4. Jeweils vier Salatherzen-Hälften auf einen Teller geben.
5. Das Sößchen über den Romana-Salat geben.
6. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Romana-Salatherzen

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2017/10/30/gebratene-romana-sa

latherzen/

