Mediterraner Sommer-Salat mit gebratenen Steakstreifen in Joghurt-Dressing

Mit würzigem Joghurt-Dressing

Bei diesem heißen Sommerwetter hat man manchmal wirklich keine Lust und auch keinen Appetit, sich eine normale Mahlzeit zuzubereiten und zu essen. Zu schwer und zu heiß. Dann spart man sich die Zubereitungszeit für das Kochen und überlegt sich eine leichte, schmackhafte Alternative. Eine Suppe? Ein Wurstbrot? Ein leichte Süßspeise?

Aber es bietet sich doch auch ein frischer Salat an. Salate lassen sich ja sehr vielfältig zubereiten. Mit grünem Blattsalat. Oder einem weißen Salat wie Chicorée. Oder einem dunklem Salat, meistens leicht lila gefärbt, wie Radicchio.

Auch bei den Dressings gibt es sehr große Unterschiede. Manche

basieren auf Öl und Essig. Andere auf Joghurt. Manche enthalten noch Senf für Würze.

Und verfeinern lassen sich Salate auf die vielfältigste Weise. Mit Kapern, grünen oder schwarzen Oliven, mit Würsten wie Chorizo oder sogar mit Fisch wie Sardellenfilets oder geräuchertem Lachs. Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt.

Diesen Salat hier peppe ich noch ein wenig mit gebratenen Steakstreifen auf.

Und bereite ihn aus zwei Salatsorten zu, einmal Feldsalat und einmal Chicorée.

Beim Dressing greife ich nicht zu Olivenöl, sondern bereite ein leichtes, der Hitze angepasstes Dressing mit Naturjoghurt zu.

Dieser mediterrane Salat stammt ja aus dem Süden Europas. Und so bin ich abends dann noch einige Zeit im Internet gesurft, um vielleicht noch einige weitere mediterrane Anregungen für Gerichte zu finden.

Der Begriff „Mediterrane Küche“ wird zwar gern umgangssprachlich und in Kochbüchern als Oberbegriff für die verschiedenen Landesküchen der Mittelmeerregion verwendet. Diese Landesküchen weisen gemeinsame Elemente auf wie die Verwendung von Olivenöl, mediterranen Kräutern und Knoblauch. Allerdings unterscheiden sie sich teilweise auch erheblich. Daher gibt es eigentlich genau genommen auch keine „Mediterrane Küche“.

Aber als Grundelemente der „Mediterranen Küche“ gelten: Fisch und Meeresfrüchte, Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Knoblauch, Lauch und Zwiebel, Olivenöl und Oliven, Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano und Basilikum, helles Brot, Nudeln und Reis und hoher Weißwein- und Rotweinkonsum.

So auch auf Mallorca. Waren Sie schon einmal auf Mallorca? Ich leider nicht. Mallorca gehört ja zu Spanien und daher ist dort die spanische Küche verbreitet. Also Tapas und Wein. Ersteres esse ich gerne, letzteres nicht, da ich keinen Alkohol trinke.

Wollen Sie sich einmal einen Überblick über die mallorcinische Küche machen? Auf dieser Website finden Sie die 10 bekanntesten Gerichte aus Mallorca.

Ich führe Sie in die kulinarische Welt von Mallorca. Lassen Sie sich inspirieren über typisches Essen auf Mallorca. Tauchen Sie ein!

Für 2 Personen:

- 300 g Feldsalat (2 Packungen à 150 g)
- 2 Chicorée
- 15 Kirsch-Tomaten
- 2 Schweinenacken-Steaks
- Steak-Gewürzmischung
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 10 EL Naturjoghurt
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min.

Mit gebratenen Steakstreifen

Steaks in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit der Steak-Gewürzmischung würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Salate putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Ebenfalls in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für das Dressing in einer Schale dasselbe zubereiten.

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Das Dressing mit einem Esslöffel darüber verteilen.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!