Mediterraner Sommer-Salat

Würzig-mediterran

Für diesen Salat kaufen Sie Produkte ein, die Sie aus Südeuropa kennen. Dies sind Salatgurke, Paprika, Tomate, Avocado, Schalotte und Knoblauch. Und für Würze und Salzigkeit einen leckeren Hirtenkäse.

Sie können auch noch Zucchini einkaufen und verwenden. Ich hatte diese leider nicht vorrätig.

Dazu kommt frische, kleingewiegte Petersilie.

Das Dressing machen Sie einfach aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker an.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie dazugeben.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Servieren. Und schmecken lassen!

Für 2 Personen

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 6 Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Hirtenkäse
- Petersilie
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinscheiden. In eine Schüssel geben.

Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anmachen.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Snack-Abend

Heute habe ich einmal einen Snack-Abend abgehalten. Und zwar mit der Hauptzutat Hähnchen-Innereie. Genauer Hähnchen-Herzen. Auf diese habe ich mich nach dem Einkauf von diversen Hähnchen-Innereien bei Edeka auch gefreut.

Ich habe die Herzen der Einfachheit halber in der Friteuse frittiert. Und die Auberginen- und Zucchini-Scheiben auch. Jeweils nacheinander, und jeweils zwei Minuten.

Als Dips gibt es selbst zubereitete Mayonnaise und helle Soja-Sauce.

Ich würze weder die Herzen noch die Auberginen- oder Zucchini-Scheiben, denn ich habe ja die würzigen Dips.

Man hat bei dem großen Snack-Teller oder besser gesagt – Brett zweifach die Wahl:

– Man kann Herzen, Aubergine und Zucchini sofort und damit heiß essen. Oder man kann sie auch etwas später kalt essen. Beides mundet gut.

– Man kann die Zutaten mit der Gabel essen, oder. It den Fingern. Ich habe letzteres vorgezogen.

[amd-zlrecipe-recipe:776]