



Bunter Gemüsesalat mit gebratenem Gemüse

Der sommerliche Gemüsesalat ist eine außergewöhnliche Vorspeise oder eine Neuigkeit beim Grillfest. Die Kombi aus frischem Gemüse und gebratenem, sowie frittierten Gemüse veranstalten einen Gaumentanz und machen den Salat in der Konsistenz interessant und spannend.

Gleichzeitig sorgt ein leichtes Zitronendressing mit Thymian für die Frische und ausgewogene Säure in der Zubereitung. Der Salat sollte nach dem Marinieren unmittelbar serviert werden, am Buffet bitte das Dressing extra reichen und Portion für Portion frisch mit dem Salatdressing verfeinern.

Ergänzend können verschiedene Gemüse-Sprossen und Kresse dazu gegeben werden. Dazu passt ein frisches Baguette oder ein Olivenbrot.

 35 Minuten

 2 Portionen

Zutaten

Salat:

2 Stangen Sellerie

1 rote Zwiebel

80 g Rucola

2 reife, feste Tomaten zum Blanchieren

oder 6 Stück Cocktailtomaten

Salat-Marinade:

1 TL Thymian

15 ml Zitronensaft

60 ml Dante Olivenöl

4 Prisen Salz

1/2-1 TL Zucker

2 Prisen Pfeffer

1 TL Bona Geschmacksöl Chili

zum Frittieren:

1/2 Melanzane

1/2 Zucchini

200 g Ceres Kokosfett

Deko:

etwas Kresse oder etwas Thymian

Zubereitung

- Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden und zu den Zucchini legen. Zwiebel in Streifen schneiden und zum restlichen Gemüse legen. Rucola gewaschen und trocken gelegt zum restlichen Gemüse legen.
- Die Tomaten blanchieren: Strunk mit einem kleinen Messer ausschneiden, auf der Gegenseite die Tomatenhaut an der Oberfläche schräg über Kreuz einschneiden, die Tomaten in kochendes Wasser legen, nach ein bis zwei Minuten entnehmen und in Eiswasser abkühlen. Die Tomaten schälen, vierteln, Kerne ausschneiden und die Tomatenfilets nochmals halbiert auf das marinierte Gemüse legen.
- Die Zutaten für die Salatmarinade in der angeführten Reihenfolge verrühren und das vorbereitete Gemüse in der Schüssel großzügig marinieren.
- Melanzane und Zucchini in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Beide Gemüse in einem breiten Topf oder in der Friteuse bei 170°C in heißem Ceres Kokosfett frittieren, anschließend jeweils extra auf einem Teller mit Küchenkrepp bereit legen und gut mit Salz würzen.
- Den Gemüsesalat gut durchmischen und anrichten, mit den Zucchini und den Melanzane dekorieren, mit Thymian oder Kresse besteuert servieren.

Hauptspeisen, Salate, Vegetarisch