

Rucola mit Parmesan

Rucolasalat mit kleinen Tomaten, gerösteten Pinienkernen und leckerem Honig-Balsamico-Dressing, schön angerichtet mit gehobeltem Parmesan.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

30 g Pinienkerne
125 g Rucola (Rauke)
200 g Cocktailtomaten
30 g Parmesan

Honig-Balsamico-Dressing:

2 - 3 EL Balsamico-Essig
½ TL Honig oder Zucker
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
5 EL Olivenöl

1 Vorbereiten:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen.

2 Zubereiten:

Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und größere Blätter einmal durchschneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Parmesan hobeln.

3 Honig-Balsamico-Dressing:

Essig mit Honig oder Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen.

4 Rucola auf einer Platte anrichten, Tomaten darauf verteilen. Mit der Salatsoße beträufeln und Pinienkerne und Parmesan darüber streuen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Den Salat als Vorspeise, als Beilage zu Grillgerichten, zu kurz gebratenem Fleisch oder zu Risotto servieren.
- Anstelle der Pinienkerne können Sie auch Dr. Oetker Mandeln gestiftelt oder grob gehackte Walnuskerne verwenden.
- Rucola hat einen würzig-nussigen Geschmack, manchmal eine leichte Schärfe und kann anstelle von gehackter Petersilie Gemüsegerichten einen würzigen Geschmack geben.
- Nach Belieben die Tomaten in etwa 3 EL Speiseöl dünsten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und auf dem Salat verteilen.

