



Gebratene Romana-Salatherzen mit buntem Rohkostsalat

2 Portionen

Zutaten:

2 kleine oder 1 großes Romana-Salatherz(en)

2 EL Kernmischung (Sonnenblumen-, Kürbiskerne etc.)

½ rote Paprikaschote

½ Salatgurke

100 g Kirschtomaten

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Balsamicocreme, z. B. Himbeere oder Heidelbeere

1 EL Walnussöl

1 TL Honig

1 TL körniger Senf

Salz & Pfeffer

1 TL Walnussöl zum Braten

1 TL Balsamicocreme für die Salatherzen

optional: Gewürztopping

Zubereitung:

1. Die Salatherzen waschen, sind gut abtrocknen, den unteren Teil des Strunks abschneiden und eventuell die äußeren Blätter entfernen, wenn sie nicht schön sind. Die Salatherzen dann der Länge nach halbieren.
2. Die Kerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten, dann herausnehmen.
3. Die Paprika halbieren und entkernen. Paprika, Gurke und Tomaten waschen, trocknen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzel abschneiden und in feine Röllchen schneiden.
4. Aus der Balsamicocreme, dem Walnussöl, Honig und Senf ein Dressing anrühren und dieses nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüswürfel und die Hälfte der Frühlingszwiebelröllchen mit dem Dressing verrühren und kalt stellen.



5. Den Teelöffel Walnussöl in eine beschichtete Pfanne geben und mit einem Silikonpinsel verteilen. Dann den Herd auf hohe Stufe stellen, die Salatherzen in die Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Danach die Salatherzen herausnehmen, den Teelöffel Balsamicocreme in die Pfanne geben und die Salatherzen mit der Schnittseite nach unten zurück in die Pfanne legen und etwas hin und her schwenken, sodass der Balsamico einziehen kann.
6. Das Gemüse auf zwei Tellern anrichten und die Salatherzen darauf geben. Die restlichen Frühlingszwiebelröllchen und die Kerne darüber streuen (sowie, wenn gewünscht, noch ein Gewürztopping) und servieren.