



Natur im Garten / 4. Juli 2021

Wiederholung vom 01.07.2018

REZEPTE

Von Koch Benjamin Schwaighofer

Fruchtiger Sommersalat:

Blattsalate, z.B. Wiener Frühlingsgruß, Forellenschluss-Salat, Spargel-Salat oder „Grüner aus Maria Lankowitz“,....

ca. 1-2 Handvoll reife Himbeeren

Fruchtiger Essig, z.B. Trauben-Balsamico, Himbeeressig oder Zitronen-Balsam

1 EL süßer Senf, z.B. Marillensenf

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker/Honig

Die Zutaten für die Marinade in eine flache Pfanne geben und erwärmen, den gewaschenen und geschnittenen Salat zugeben, durchschwenken und zum Schluss die Himbeeren hinzufügen.

Gegrillter Salat mit Emmer-Reis

3-5 Salat-Herzen, oder dickfleischige Salatblätter, z.B. Romana-Salat

1-2 EL Pflanzenöl zum Anbraten

1 kleiner Bund Frühlingszwiebel

1 Handvoll Schnittknoblauch

5-7 EL gekochten Emmer-Reis

dunkler Balsamico

Olivenöl

FrISCHE Kräuter nach Belieben

Die Salat-Herzen halbieren, größere vierteln und in einer beschichteten Pfanne rasch bei hoher Hitze auf der Schnittfläche eine bis max. zwei Minuten grillen und anschließend würzen. Salat heraus nehmen und den geschnittenen Jungzwiebel und Schnittknoblauch kurz anbraten, würzen und den Emmer-Reis hinzugeben. Mit dunklem Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, frisch geschnittene Kräuter untermischen.