

Schmeckt perfekt



Rezept von Milena Broger

Kopfsalat im Ganzen mit Zucchinivinaigrette, gerösteten Mandeln & Currysauerrahm

20 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht



Zutaten für 4 Personen

1 Kopfsalat, 1 grüner Zucchini, 1 gelber Zucchini, div. Wildkräuter und -blüten (z.B. Spitzwegerich, Gänseblümchen, etc.), Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Für den Currysauerrahm: 100 g Sauerrahm, 50 g Crème fraîche, Kurkuma, gelbes Currypulver, Chiliöl, Zitronensaft, Salz, Zucker.

Außerdem: 150 g geschälte Mandeln, 1 Avocado.

Zubereitung

Die Zucchini in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Die Zucchiniwürfel salzen, einige Zeit ziehen lassen, dann das ausgetretene Wasser abgießen. Zucchiniwürfel mit Zitronensaft, geschnittenen Wildkräutern, Honig, Olivenöl und Pfeffer marinieren.

Den Kopfsalat im Ganzen waschen, die äußeren Blätter entfernen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Mandeln ohne Öl in einer Pfanne goldgelb rösten, danach grob hacken. Sauerrahm und Crème fraîche glatt führen und mit Kurkuma, Currypulver, Zitronensaft, Chiliöl, Salz und Zucker abschmecken.

Die Avocado schälen und fein mixen. (Bis zum Anrichten den Kern ins Püree legen, damit die grüne Farbe erhalten bleibt.)

Den Kopfsalat in eine passende Schüssel legen und mit der Zucchinimarinade, der Avocadocreme und dem Currysauerrahm beträufeln. Mit gerösteten Mandeln bestreuen.