

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



## Gegrillte Salatherzen mit Zitrus-Vinaigrette und Petersilie

**Koch: Mike Köberl**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Blattsalat

- 4 Mini-Salatherzen
- 4 Spitz-Radicchio
- 4 Chicorée
- Meersalz
- griechisches Olivenöl zum Beträufeln

Für die Zitrus-Vinaigrette

- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 4 cl griechisches Olivenöl
- Maldon-Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für den Petersiliensalat

- 1 Bund Blatt Petersilie
- 1 EL weißer Sesam
- 1 EL schwarzer Sesam
- 2 cl griechisches Olivenöl

- Saft einer Zitrone
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Für die gegrillten Salatherzen zuerst alle Salatköpfe waschen und der Länge nach halbieren. Der Strunk muss unbedingt dranbleiben, da er die Salate auf dem Grill zusammenhält.
2. Nun die Salatkopf-Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Grillrost legen, mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz würzen. Die Salate nach ein paar Minuten wenden.
3. In der Zwischenzeit für die Zitrus-Vinaigrette die Zitrone, die Limette, die Orange und die Grapefruit filetieren. Die Fruchtfilets vorerst beiseitelegen und den Saft aus den Fruchtresten in eine große Schüssel pressen. Einen Schuss Olivenöl sowie etwas Maldon-Salz und Pfeffer begeben und die Marinade gut verrühren. Die Salate vom Grill nehmen und direkt warm in die Zitrus-Vinaigrette legen und gut marinieren.
4. Für den Petersiliensalat die Blätter zupfen, waschen und trocknen. Nebenbei den schwarzen und den weißen Sesam in einer Pfanne kurz trocken rösten. Dann beide Sesamsorten gemeinsam in eine große Schüssel geben, etwas Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und den Saft einer Zitrone begeben und die Petersilienblätter durch die entstandene Marinade ziehen.
5. Zum Schluss zwei sommerliche Salat-Hälften von jeder Sorte sowie etwas Petersiliensalat auf einem flachen Teller anrichten und die Fruchtfilets darauf geben.