

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Herbstlicher Salat

Zutaten

(4 Personen)

- 1/2 Kopfsalat gewaschen und zerpfückt
- 1/2 Kopf roter Eichblattsalat gewaschen und zerpfückt
- 1 Bund Rucola gewaschen
- 1/2 gelbe Paprika geschält
- 1/2 rote Paprika geschält
- 2 Stangen Staudensellerie, 1 Gemüsezwiebel & 1 Karotte in feine Streifen geschnitten
- 10 El Birnenbalsam
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Mischung aus Fleur de Sel mit Chilischoten

Zubereitung

Birnenbalsam mit Olivenöl abschmecken und gut verrühren. Den Blattsalat unterheben.

Das Gemüse in einer mit 3 El Olivenöl erhitzten Pfanne knackig andünsten, mit der Mischung aus Fleur de Sel und den Chilischoten abschmecken und dann lauwarm auf dem marinierten Blattsalat anrichten.

Quelle: ORF extra