AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	Sommer	Italien

RUCOLASALAT MIT PARMESAN



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Als Rauke führte der würzige Salat bis Ende des 20. Jahrhunderts nördlich der Alpen ein Schattendasein. Schlagartig wurde dann der Salat als Rucola in vielen Restaurants angeboten und ist heute auch überall zu kaufen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

120 g	Rucola	1 EL	Zitronensaft
2	Tomate, Spalten	20 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen, halbieren und Saft und Samen auskratzen. Tomaten in Spalten schneiden. Rucola rüsten und trocken schleudern.
2. Knoblauch schneiden und mit körnigem Salz im Mörser zerreiben. Zitronensaft, Balsamico-Essig und Olivenöl beigeben und zu einer sämigen Salatsauce vermischen.
3. Rucola und Tomatenspalten in die Teller geben. Salatsauce und mit dem Sparschäler geschnittene Parmesanspalten darübergeben.

TIPP: Etwas Honig in der Sauce macht den Salat milder.