

Der etwas andere Salat

Die Idee des Salates besteht darin, dass Salate nicht unbedingt kalt sein müssen und die Zutaten der Salate nicht unbedingt roh!



Abb.: Zubereitung im großen Topf oder im (hier leider ein wenig zu kleinen) Wok.

Konventioneller Zubereitung:

4 Paprika, süß, spitz

Auf der Intensivstufe für jeweils 10min grillen.

Dann mit einem Messer die Schale abziehen und den Stengel durch herausbrechen entfernen.

Der Teil der Kerne, der nach dieser Prozedur in der Frucht bleibt, wird einfach mit verarbeitet. Die Paprika in ca. 4cm x 4cm große Stücke schneiden und beiseite stellen.

1 Zucchini, grün

1 Zucchini, gelb

1 Gurke (Nicht Salat-Gurke, sondern die Gurke, die eigentlich zum Einlegen benutzt werden!)

In 5mm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen. Dann jede Seite für 10-15min auf der Intensivstufe grillen, bis diese jeweils braun werden.

1 Aubergine, klein-mittelgroß

In 5mm dicke, runde Scheiben schneiden und sofort beidseitig mit Olivenöl einstreichen. Jede Seite für 8-12min auf der Intensivstufe grillen, bis diese jeweils braun werden.

1 Knoblauch-Knolle, FRISCH!

Zehen vereinzeln, schälen und mit ausreichend Olivenöl auf kleiner Flamme in einem sehr großen, flachen Topf erhitzen.

1 Bund Frühlingszwiebeln

vollständig in 4mm Ringe schneiden und zum Knoblauch in den Topf geben

4 Tomaten

In 4mm dicke Scheiben schneiden, Stengelreste entfernen und Scheiben für 5min je Seite auf der Intensivstufe grillen.

Zucchini, Gurke und Aubergine mit in den Topf geben und weiterhin leicht erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig Tomaten und Paprika unterheben.

Der Salat kann direkt aus dem Topf warm oder abgekühlt serviert werden.

Zum Abrunden

250g Ziegenkäse

mit der Hand in kleine Stücke zerbröseln und als Beigabe servieren.

Der Clou des Salates ist, dass die Gemüse-Scheiben beim Servieren noch ganz sind!

Zubereitung mit dem Dampfgarer:

Mit dem Dampfgarer ist die Zubereitung einfacher und schneller, da das langwierige Grillen von Zucchini, Gurke und Aubergine entfallen kann (wenn sich auch nicht ganz der gleiche Geschmack wie bei der Grillversion einstellen mag. Hier ist das Dampfgaren einfach schlechter als Grillen! Es fehlt an der den Geschmack mit erzeugenden Milliard-Reaktionen.).

4 Paprika, süß, spitz

auf der Intensivstufe für jeweils 10min grillen.

Dann mit einem Messer die Schale abziehen und den Stengel durch herausbrechen entfernen.

Der Teil der Kerne, der nach dieser Prozedur in der Frucht bleibt, wird einfach mit verarbeitet. Die Paprika in ca. 4cm x 4cm große Stücke schneiden und beiseite stellen.

1 Zucchini, grün

1 Zucchini, gelb

1 Gurke (Nicht Salat-Gurke, sondern die Gurke, die eigentlich zum Einlegen benutzt werden!)

in 5mm dicke Scheiben schneiden und

4 Tomaten

in 4mm dicke Scheiben schneiden, Stengelreste entfernen und bei 100C für 2min dampfgaren.

Zucchini und Gurke kurz in Eiswasser abkühlen, dann abtropfen lassen.

1 Aubergine, klein-mittelgroß

in 5mm dicke, runde Scheiben schneiden und sofort beidseitig mit Olivenöl einstreichen. Bei 100C für 9min. dampfgaren.

1 Knoblauch-Knolle, FRISCH!

Zehen vereinzeln, schälen und mit ausreichend Olivenöl auf kleiner Flamme in einem sehr großen, flachen Topf erhitzen.

1Bund Frühlingszwiebeln

vollständig in 4mm Ringe schneiden und zum Knoblauch in den Topf geben.

Zucchini, Gurke und Aubergine mit in den Topf geben und weiterhin leicht erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig Tomaten und Paprika unterheben.

Der Salat kann direkt aus dem Topf warm oder abgekühlt serviert werden.

Zum Abrunden

250g Ziegenkäse

mit der Hand in kleine Stücke zerbröseln und als Beigabe servieren.

Der Clou des Salates ist, dass die Gemüse-Scheiben beim Servieren noch ganz sind!