

## Gebackenes Salatherz mit Sojabohnen-Vinaigrette



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**50 Minuten**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

2 Romana Salatherzen  
Steirische Kürbiskerne  
1 roter Paprika  
4 EL Sojabohnen  
2 Schalotten  
2 EL (Champagner-) Essig  
3 EL Wasser  
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
2 Eier  
Mehl zum Panieren  
Fett zum Backen (Öl-Buttermischung)  
frische Kräuter (vorzugsweise Kerbel)  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Für die Vinaigrette Essig, Wasser und Steirischem Kürbiskernöl zu einer homogenen Masse verrühren, Schalotten und Paprika fein würfelig schneiden und zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grob gehackte Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und salzen. Salatherzen putzen, vierteln, den Strunk entfernen, waschen, abtrocknen und auf einer Schnittseite mit Mehl, Ei und den gerösteten Kürbiskernen panieren. In einer Pfanne die Salatherzen auf der panierten Seite herausbacken. Die Vinaigrette mit den Sojabohnen auf den Tellern verteilen und die gebackenen Salatherzen darauf drapieren, mit Kerbel garnieren.

Rezept von Christof Widakovich / Foto: Werner Krug