

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