

Ali Güngörmüs
Sommersalat-Variationen

Montag, 12. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Romanasalatherzen mit Balsamico-Feigen und Ziegenfrischkäse

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Mediterran, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

1	Orange
100 g	Zucker
200 ml	Balsamico
130 ml	Wasser
4	Feigen
2	Romanasalatherzen
4	Ziegenfrischkäse-Taler à ca. 20 g

Für die Vinaigrette:

2 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Von der Orange den Saft auspressen.
2. Den Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann vorsichtig mit dem Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Den Zucker loskochen und den Sud mit Orangensaft abschmecken.
3. Die Feigen abwaschen und mit einer Nadel etwa 20mal bis in die Mitte einstechen.
4. Danach die Feigen in den kochenden Sud geben und noch einmal aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Feigen im Sud abkühlen lassen.
5. Den Romanasalat am Stück waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Den Ziegenfrischkäse grob würfeln.
6. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.
7. Kurz vor dem Servieren Romanasalat mit der Vinaigrette marinieren.
8. Die Feigen aus dem Sud heben, in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten. Ziegenkäse darüber streuen und servieren.



Pro Portion: 390 kcal / 1620 kJ
48 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 17 g Fett