

## Stephan Hentschel Gebratener Eisbergsalat mit Gorgonzola und Zitrusdressing

Freitag, 30. Juni 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Schnelle Küche, Leichte Küche

### Zutaten:

2	Limetten (benötigt werden 55 ml Saft)
1	Zitronen (benötigt werden 30 ml Saft)
80 ml	Olivenöl
40 ml	Rapsöl
½ TL	Salz
2 TL	Honig
1 TL	rote Pfefferbeeren
1	Eisbergsalat (groß)
etwas	Pflanzenöl zum Braten
100 g	Gorgonzola (alternativ z. B. Ziegenkäse etwa Crottin de Chavignol)

### Außerdem:

4 lange Schaschlikspieße aus Holz

### Zubereitung:

1. Für das Dressing die Zitrusfrüchte halbieren, Saft auspressen. 55 ml Limettensaft und 30 ml Zitronensaft abmessen und nach Belieben durch ein feines Sieb gießen, um ggf. Kerne und Fruchtfleisch zu entfernen.
2. Limetten- und Zitronensaft, 40 ml Oliven- und Rapsöl, Salz und Honig in einen hohen schmalen Rührbecher geben und mit einem Schneebesen oder Pürierstab gut verquirlen.
3. Rote Pfefferbeeren grob mörsern und unter das Dressing mischen. Dressing abschmecken.
4. Vom Salat äußere, eventuell unschöne Blätter entfernen. Salat waschen, abtropfen lassen. Den Strunk keilförmig ausschneiden.
5. Salatkopf auf den Strunk stellen und mit einem großen Messer die seitlichen Rundungen abschneiden, so dass ein fast würfelartiges Stück übrig bleibt. Von oben vier Schaschlikspieße so in den Salatkopf einstecken, dass sich daraus vier gleich große Stücke schneiden lassen, die jeweils von einem Spieß zusammengehalten werden.
6. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl stark erhitzen. Salatstücke darin rundum scharf anbraten.
7. Temperatur reduzieren. Salatstücke mit jeweils 25 g zerbröckeltem Gorgonzola belegen.
8. Etwa 2 EL Wasser in die Pfanne geben. Den Deckel auflegen. Käse in der geschlossenen Pfanne etwa 1 Minute schmelzen lassen.
9. Salatspieße auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln. Restliches Olivenöl ebenfalls überträufeln. Sofort servieren. Dazu schmeckt z. B. geröstetes Fladenbrot.

Pro Portion: 415 kcal/ 1730 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 40 g Fett

