

Salat aus gebratenem Gemüse

3 Peperoni (Paprikaschoten) (rot, gelb, orange)	100 g Rucola
1 mittlere Aubergine	100 g Parmesan
3 mittelgrosse Zucchini	Olivenöl, 1 EL Weinessig
3 EL Pinienkerne	Herbamare
	schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Blech mit Alufolie auslegen, darauf die Paprikaschoten unter häufigem Drehen grillen (erhitzen), bis die Haut Blasen wirft. Vom Blech nehmen, zum Abkühlen mit einem feuchten Tuch bedecken. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in zwei grossen Pfannen erhitzen, die Gemüsestücke nebeneinander hineingeben. Bei starker Hitze anbraten, dann Temperatur reduzieren und 10 Minuten garen. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten.

Haut von den abgekühlten Paprikaschoten abziehen, Kerne und Stiele entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Rucola waschen, Parmesan in dünne Scheiben hobeln.

Das Gemüse, Rucola, Parmesan und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit etwa 2 EL Olivenöl, Essig, Herbamare, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer würzen und vorsichtig mischen.

(Ist das Häuten der Paprika zu aufwendig, kann man sie auch ungehäutet in Streifen schneiden und in Öl anbraten.)



Paprika-Avocado-Salat

3 gelbe Paprikaschoten	Pfeffer aus der Mühle
2 rote Zwiebeln	2 TL flüssiger Honig
1 reife Avocado	Olivenöl
Saft von 1 Zitrone	2 TL Kapern
Herbamare Spicy	frisches Basilikum

Paprika häuten, in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Avocado schälen und in feine Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Paprika, Zwiebelringe und Avocado auf vier Tellern anrichten. Kapern abtropfen lassen und 1 Minute in etwas Öl braten, auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und über das Gemüse streuen.

Aus Zitronensaft, Herbamare, Pfeffer, Honig und 3 EL Olivenöl eine Salatsauce zubereiten, über das Gemüse träufeln. Mit Basilikumblättchen garnieren.