



Mirabellensalat

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Eingelegte Zwiebeln

2 rote Zwiebeln
250 ml Apfelessig
4 Pfefferkörner
1 TL Senfkörner
Lorbeer
30 g Zucker

Gebackene Kichererbsen

1 Dose Kichererbsen (etwa 250 g)
1 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Honig
3 Stiele Oregano

Dressing

10 Blätter Basilikum
3 Stiele Thymian
3 Stiele Oregano
3 Stiele Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 TL Honig
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
½ TL Cayennepfeffer
20 ml weißer Balsamicoessig
60 ml Olivenöl

Sowie

1 Kopf Endiviensalat
½ Kopf Radicchio
150 g Rucola
250 g weiße Bohnen, aus der Dose
300 g Mirabellen
100 g Kirschtomaten
200 g Hüttenkäse
2 EL Pinienkerne, geröstet



Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Zwiebeln schälen und fein hobeln. Apfelessig mit 250 Milliliter Wasser, Pfefferkörnern, Senfkörnern, Lorbeer und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Zwiebeln in ein Schraubglas füllen und mit der heißen Flüssigkeit bedecken. Das Glas verschließen und mindestens eine Stunde, besser einige Tage, ziehen lassen.

Die Kichererbsen abgießen, abspülen und mit etwas Küchenpapier trockentupfen. Mit Öl, Salz, Pfeffer, Honig und gehacktem Oregano vermengen und auf einem ausgelegten Backblech ausbreiten. Im Ofen bei 200 Grad für etwa 25 Minuten backen.

Basilikum, Thymian, Oregano, Rosmarin, Knoblauch, Honig, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Essig und Öl in einen Mixbecher geben und zu einem glatten Dressing pürieren.

Endiviensalat, Radicchio und Rucola mundgerecht schneiden. Zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Die Mirabellen entsteinen und halbieren, dann auch die Kirschtomaten halbieren. Mit in die Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. Zum Anrichten einzelne Kleckse Hüttenkäse auf dem Salat verteilen und mit den eingelegten Zwiebeln belegen. Die Kichererbsen und Pinienkerne darauf verteilen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

421 kcal – 11 g Fett – 23 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.