

Großer Salatteller mit gebratenen Maultaschenscheiben und

Gute-Laune-Toast

Kategorie: Salate - Aufwand: mittel - Preis: mittel - für Gruppen: ja - vegetarisch: möglich

Ein Salat kann eine wirklich sättigende Mahlzeit sein. Für die Vorbereitungszeit ist es von Vorteil, wenn man schon gegarte Maultaschen von einem anderen Essen übrig hat. Vegetarier können statt mit Fleisch gefüllten Maultaschen vegetarische mit Gemüsefüllung verwenden.

Wer den Salat für große Gruppen zubereitet, kann den Salat auch in Salatschüsseln servieren und die Champignons, Maultaschen und Toastbrotsscheiben auf je separaten Servierplatten dazu reichen.

Zubereitung

Aus Essig, Olivenöl, Apfelsaft, frischen Kräutern, dem durch eine Presse gedrückten Knoblauch, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten, am besten indem man alles in einem Schüttelbecher lange und kräftig durchschüttelt. Die Marinade bis zur Verwendung kühlstellen.

Die Maultaschen in heißer Gemüsebrühe eine Viertelstunde garen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Möhre und den Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten und beiseite legen.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Von den grünen Ringen pro Person ein Esslöffel voll beiseite legen. Die Champignons putzen und halbieren oder vierteln.

Die Toastbrotsscheiben mit Olivenöl bepinseln und mit der Gute-Laune-Kräutermischung bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C kross rösten.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel und Champignons darin leicht anbraten. In einer anderen Pfanne in etwas Öl die Maultaschenscheiben braten.

Salat, Gemüsestücke und Sprossen mit der Marinade mischen und auf großen Tellern anrichten. Die gebratenen Champignons und die Oliven

auf dem Salat verteilen, den Gouda reiben und über den Salat streuen. Die zurückbehaltenen Frühlingszwiebelringe und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Die Maultaschenscheiben auf dem Salat platzieren und die gerösteten Toastbrotsscheiben dazu reichen.

Zutaten

Marinade

- 50 ml Essig (z.B. Balsamico)
- 30 ml Olivenöl
- 50 ml Apfelsaft
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehacktes Basilikum
- 1 EL frische Schnittlauchröllchen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer

Maultaschen

- 500 ml Gemüsebrühe
- 160 g Maultaschen
- 2 EL Olivenöl für die Pfanne

Salat

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Frühlingszwiebel
- 120 g Batavia oder Eichblattsalat
- 4 Radieschen
- 50 g Möhren
- 120 g Gurke
- 120 g Kohlrabi
- 120 g Champignons
- 2 EL Olivenöl für die Pfanne
- 40 g Oliven
- 40 g Gouda

40 g

gemischte
Keimsprossen (z.B.
Linsen,
Mungobohnen,
Rettich)

Toast

6 Toastbrot-scheiben
5 EL Olivenöl
2 EL Gute-Laune
Kräutermischung
(Sonnentor)

(Angaben für 2 Personen)

