Lauwarmer Radicchio-Mozzarella-Salat

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 5min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Radicchio	2 St.
Mozzarella	2 St.
Sardellenfilets in Olivenöl	10 g
Kapern	1 TL
Basilikum, frisch	15 g
Pinienkerne	2 EL
Salz	
Olivenöl	4 EL
Brauner Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Balsamicoessig, dunkel	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Radicchio waschen, vierteln und in Spalten schneiden, sodass die Spalten noch jeweils am Strunk zusammenhängen. Mozzarella in ein Sieb abgießen, mit den Händen in Viertel zupfen. Sardellen und Kapern abtropfen lassen, Sardellen fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. goldbraun rösten. Kerne leicht salzen und beiseitestellen.

3. In derselben Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Radicchio ca. 2 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend leicht salzen, pfeffern und mit 1 EL Balsamicoessig beträufeln. In einer kleinen Schüssel übriges Olivenöl mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. Pinienkerne, Sardellen und Kapern untermengen.

4. Gebratenen Radicchio mit Mozzarella und Basilikum auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	317 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	24 g