



Salat aus gegrilltem Gemüse

 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	250 g
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Öl	100 ml
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	0.5 TL
Senf	0.5 TL

Zubereitung

Rucola waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in breite Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Knoblauch, 6 EL Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse in der Marinade einlegen.

Inzwischen in einer weiteren Schüssel 2 EL Öl, Essig, Honig und Senf verrühren, abschmecken und mit Rucola mischen, beiseitestellen.

Gemüse portionsweise auf einer Alugrillschale verteilen. Unter Wenden ca. 8 Min. grillen (Tomaten nach 2–3 Min. herunternehmen). Gemüse noch warm auf dem Rucola anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	270 kcal		
Kohlenhydrate	16 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	4 g	Fette	23 g