Croûton-Salat im Parmesanschälchen

Zutaten (für 3 Personen):

· 250 g Parmesan
· 10 g Pinienkerne
· 1 Zehe Knoblauch
· 4 EL Öl
· 2 Scheiben Toast
· 1 Zweig Rosmarin
· 2 Stiele Petersilie
· 0,5 Zitrone
· 1 TL Senf
· 100 g (1,5 % Fett) Joghurt
· Salz
· Pfeffer
· 1 Prise Zucker
· 80 g Rucola
· 150 g Cherrytomaten
· 150 g Mozzarella-Kugeln
· 10 g getrocknete Datteln

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Parmesan in einer Küchenmaschine zerkleinern oder reiben. 2 Bleche mit Backpapier vorbereiten. Mithilfe einer Schüssel 3 Kreise (Umfang circa 15 cm) auf dem Backpapier nachzeichnen und das Backpapier umdrehen, sodass die Zeichnung auf der Unterseite liegt. Den Parmesan auf die Kreise verteilen und leicht andrücken. Circa 5 Minuten im Backofen goldgelb backen. Vorsichtig über umgedrehte Schälchen legen, mit einem zweiten Schälchen bedecken und circa 10 Minuten auskühlen lassen. Schälchen und Backpapier vorsichtig entfernen.

Pinienkerne in einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett rösten und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Toastscheiben (ohne Rand) in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauch und Rosmarin darin rösten. In eine Schüssel umfüllen, dabei den Rosmarinzweig entfernen.

Petersilie waschen, trocknen, klein hacken und mit Zitronensaft, Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Rucola waschen und klein schneiden, die Cherrytomaten halbieren und mit Croûtons und Mozzarella-Kugeln vermischen. Datteln klein schneiden.

Den Salat mit dem Dressing vermischen, in die Parmesanschalen füllen und mit gerösteten Pinienkernen und Datteln bestreuen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell
Sendetermin: 04.02.2023
Koch/Köchin: Olli Mohr

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen