

Blattsalate mit Weintrauben und Mozzarella

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Blattsalat (gemischt)
- » 250g Weintrauben
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 2 EL Rotweinessig
- » 2 EL Olivenöl
- » 250g Mozzarella
- » 1 Eiweiß
- » 75g Semmelmehl
- » 1 TL getr. Chilischote(n)
- » Öl

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Trauben abbrausen, trockentupfen und halbieren.

2. Für die Marinade Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Essig verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen.

3. Mozzarella in mundgerechte Stücke schneiden. Das Eiweiß in einem Teller verquirlen. Semmelbrösel und Chili in einem anderen Teller mischen. Die Mozzarellastücke zuerst in Eiweiß, dann in den Semmelbröseln wenden. Das Öl erhitzen und die Mozzarellastücke darin portionsweise ausbacken.

4. Blattsalate mit Weintrauben sowie Marinade mischen und auf vier Teller verteilen. Den frittierten Mozzarella darauf anrichten und servieren.

Tipp: Endiviensalat und Radicchio verwenden. Andere Blattsalate sind nach Belieben natürlich auch verwendbar.

Nährwerte: 410kcal/E15g/F28g/KH25g pro Portion

angelegt am: 02.02.2004

Rezept-Nr: 930

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke