

Gebratene Romana Salatherzen

Gebratene Romana Salatherzen

Gebratene Romana Salatherzen sind der absolute Knaller. Gebratener Salat hört sich erstmal ein wenig merkwürdig an, da bin ich ehrlich. Aber das ist so verdammt lecker, dass ich das im Moment jeden Tag essen könnte. Zudem ist das so fix gemacht und hat super wenig Kalorien. Genau das Richtige für mich. Salat waschen und aufschneiden, würzen, braten, fertig. So einfach und schnell kann man eine kleine leckere Mahlzeit zubereiten.

Ich hatte meine dieses mal mit dem Rest eines asiatischen Dips bestrichen, das war mega und von den Gewürzen her mein absoluter Favorit. Das Rezept zu dem Dip werde ich demnächst mit euch teilen und dann könnt ihr auch diese Variante mal testen. Ansonsten eignen sich natürlich die typischen Gewürze wie Salz, Pfeffer, Paprika-, Knoblauch- und Zwiebelpulver, sowie verschiedene Kräuter. Kräuteröle oder Pesto sind auch ganz lecker und passen auch gut zum Salat. Ebenso könnt ihr den Salat auch auf dem Grill, oder im Kontaktgrill zubereiten. Das Aroma eines Holzkohlegrills ist ja sowieso immer richtig gut und passt ebenfalls toll zum Salat.



Ankerkraut Italienische Kräuter



Ankerkraut Salatgewürz



Knorr Kräuterlinge Gewürzmischung



Ankerkraut Salat Gewürzmischungen-Set

Würzige Romana Salatherzen aus der Pfanne

Die Salatherzen waschen, sehr gut trockentupfen und halbieren. Beliebige Gewürzen, etwas Salz & Pfeffer, sowie ein wenig Öl in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. Die halbierten Salatherzen auf der Schnittfläche mit etwas Marinade bestreichen und für etwa 5 Minuten stehen lassen. Die Salatherzen nun in einer heißen beschichteten Pfanne schön scharf anbraten. Dabei evtl. noch einmal mit Resten der Marinade bestreichen. Auf einem Teller anrichten und pur, oder zu einem leckeren Stück Fleisch genießen.

Ich verwende in der Regel Sonnenblumenöl, welches ihr aber auch einfach gegen Oliven-, Rapsöl oder andere Öle austauschen könnt. Sesamöl bringt z.B. eine ganz tolle Note in den Salat. Die fertig gebratenen Salatherzen könnt ihr dann auch noch mit ein wenig Parmesan, gerösteten Nüssen oder Kernen bestreuen. Das sieht hübsch aus und bringt ein wenig Crunch in die Sache.

Weitere Rezept-Ideen für Salat zum Ausprobieren & Nachmachen



Glasnudelsalat



Nudelsalat mit Hähnchen



Roasted Potatoe Salad



Burrata Salat



Spicy Egg Salad



Russischer Salat Olivier



Korean Fried Chicken



Kartoffelsalat mit Mayonnaise & Ei

[Alle Rezepte](#)



GymQueen Mamma Mia Zero Sauce



Knorr Salatkrönung Dressing



Got7 Classic Sauce



Nutri+ CAESAR DRESSING

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
