

Parmesankörbchen mit Feldsalat



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Parmesankörbchen

- 400 g Parmesan

Für den Salat

- 100 ml Wasser
- 25 ml Apfelessig
- 1 EL Honig
- 1/4 TL Senf
- 1 Prise Salz
- 75 ml Traubenkernöl
- 200 g Feldsalat
- 150 g grüne Trauben
- 150 g blaue Trauben
- 1/2 rote Zwiebel

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 244 kcal
- 12 g Eiweiß
- 19 g Fett
- 7 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Min. + 40 Min. Backzeit

Zubereitung

1. Für das Parmesankörbchen Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Parmesan grob raspeln und als (frühstückstellersgroßen) Kreis auf dem Backblech verteilen. Der Parmesankreis sollte 2-3 mm dick sein. Im heißen Ofen 10-12 Minuten backen.
3. Währenddessen eine (Frühstücks-)Schüssel auf den Kopf stellen. Parmesan aus dem Ofen nehmen, zügig über die Schüssel legen und vorsichtig in die gewünschte Form bringen, erkalten lassen. Mit restlichem Parmesan genauso verfahren.
4. Für das Dressing Wasser mit Apfelessig, Honig, Senf und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen, dabei Traubenkernöl langsam dazugeben.
5. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Trauben waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
6. Feldsalat mit Trauben und Zwiebel vermengen. Mit Dressing marinieren und im Parmesankörbchen anrichten.



REISER RÄT

Sie können die Parmesankörbchen auch schon früher vorbereiten, Sie dürfen jedoch nur bei Zimmertemperatur gelagert werden. Bei der Lagerung im Kühlschrank könnten die Körbchen, durch die hohe Luftfeuchtigkeit, pappig werden.

