

GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING



**Vorspeise:
GEBRATENE ROMANASALAT-HERZEN**

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 4 EL Kürbiskerne
- 2 Romanasalatherzen
(ersatzweise Endiviensalat)
- 16 Scheiben Schinken
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 3 EL Balsamico
- 5 EL Rotwein
- 1 TL Kürbiskernöl
- ca. 40 g Parmesan

ZUBEREITUNG

Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Jedes Salatherz in 4 Portionen teilen.

Mit je 2 Schinkenscheiben und etwas Küchengarn umwickeln und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl 5 Min. rundherum kräftig anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Honig in die noch heiße Pfanne geben und mit Balsamico und Rotwein ablöschen.

Mit Salz würzen, dann das Kürbiskernöl zugeben.

Pro Person jeweils 2 Salatportionen auf einen Teller geben.

Kürbiskerne darüber streuen, mit der Soße begießen und mit Parmesanspänen dekorieren.

Seite 2: GEBRATENE ROMANASALAT-HERZEN



GEBRATENE ROMANASALAT-HERZEN

Fortsetzung Zubereitung

Nährwerte pro Portion:

Kcal 332 | EW 23 g | F 21 g
KH 9 g | BE 1 | Bst 0,3 g
Chol 47 mg | Hsr 100 mg

Tipp

Nur eine Scheibe Schinken pro Salatportion verwenden. Das spart Kalorien, gesättigtes Fett, Cholesterin und Harnsäure.

Ampel:

Übergewicht: gelb
Herz/Kreislauf: gelb
Diabetes: gelb
Gicht: grün