

Hier und heute



Sommersalat von gegrillter Zucchini, Rucola und Honigmelone, dazu frisches Pitabrot

Frisch, leicht und voller Aromen: Lars Middendorf kombiniert gegrillte Zucchini, süße Honigmelone und Rucola zu einem sommerlichen Salat – mit knusprigem Walnusscrunch und frischem Pitabrot.

Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen als Vorspeise oder als zweiten Hauptgang

Zutaten für den Salat

- 2 mittelgroße Zucchini
- ½ Honigmelone
- 100 g Rucola
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zutaten für den Walnusscrunch

- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Honig
- ½ TL Meersalz
- optional: 1 Prise Chiliflocken

Zutaten für das Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer

Zutaten für das Pitabrot

- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- 8 g Backpulver
- 5 g Salz
- 180 g griechischer Joghurt
- 80–100 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung Pitabrot

Zunächst das Mehl mit Backpulver und Salz vermengen, dann Joghurt, Olivenöl und Wasser zugeben und zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig 5 Minuten lang ruhen lassen, dann in 6–8 Stücke teilen. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und die Teigstücke ca. 0,5 cm dünn und rund ausrollen.

Eine schwere Pfanne stark erhitzen. Die Teigfladen ohne Fett 1–2 Minuten je Seite backen, bis sie goldbraune Flecken bekommen und sich stellenweise aufblähen.

Zubereitung Walnusscrunch

Hier und heute



Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Honig zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und nach Geschmack noch etwas Chiliflocken würzen. Auf Backpapier auskühlen lassen und grob zerkleinern.

Zubereitung Salat

Die Zucchini längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Die Zucchinischeiben in einer Grillpfanne kräftig rösten, bis deutliche Grillstreifen entstehen.

Honigmelone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Glas mit Deckel geben und kräftig schütteln.

Rucola und Melonenstücke mit dem Dressing marinieren. Dann zuerst die Zucchinischeiben anrichten, dann Rucola und Melone aufsetzen. Zuletzt den zerkleinerten Ziegenfrischkäse und den Walnusscrunch darübergeben und zusammen mit dem Pitabrot servieren. Guten Appetit!