

Lauwarmer Sommergemüsesalat auf Rucola

***Zutaten für 2 Personen***

|  |  |
| --- | --- |
| **Teig**  2 Hand voll  1  2 EL  1 mittlere  1  1  1  1  1 EL | Rucola  Zwiebel  Olivenöl  Zucchini  Rote Peperoni  Fenchel  Karotte  Tomate  Olivenöl  Petersilie, Basilikum, Liebstöckel (Maggikraut)  Grobes Meersalz, Pfeffer  Ev. etwas Herbamare |

**Zubereitung**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Mit einer Zwiebel und einer Knoblauchzehe (gescheibelt) in einer Bratpfanne oder Wokpfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten und ein paar Minuten köcheln lassen. Kräuter hacken und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und ev. HErbamare abschmecken. |
| 2 | Rucola auf einem Teller etwas verteilen und Gemüse darüber verteilen. Mit einer beliebigen Eiweissquelle (s. unten) ergänzen und geniessen. |
| **Varianten** |  |

Dazu passt hervorragend

* Parmesanstreifen
* Mozzarella
* Feta
* Pochierte Eier
* Rohschinken
* Hüttenkäse, etc.

Ohne Brot eine hervorragende kohlenhydratarme Mahlzeit für am Abend.