

Lauwarmer Sommergemüsesalat auf Rucola

Zutaten für 2 Personen

Teig

2 Hand voll	Rucola
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 mittlere	Zucchini
1	Rote Peperoni
1	Fenchel
1	Karotte
1	Tomate
1 EL	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.