



GEBRATENE ROMANAHERZEN IN ORANGENSOSSE

Zutaten:

2	kleine Romana-Salatherzen a 150 g
1 EL	geröstetes Sesamöl
1/2 TL	Knoblauch, feingerieben
200 g	Orangensaft
50 g	Apfelessig
Prise	Salz

Kürbiskern-Gomasio:

50 g	Kürbiskerne
1/2 TL	Salz

Zubereitung:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Kurz abkühlen lassen und dann zusammen mit dem Salz im Mixer fein hacken.

Je 2 Blätter von den Salatherzen abziehen, in feine Julienne schneiden und auf die Seite legen. Nun die Herzen durch den Strunk halbieren. In einer Pfanne von beiden Seiten mit dem Sesamöl anbraten für ca. 2 Minuten. Den Knoblauch hineintuen und kurz anrösten. Mit dem Orangensaft und Apfelessig alles ablöschen. Ca. 10 Minuten sanft einköcheln lassen und ab und zu wenden.

Die Romanaherzen anrichten, etwas Orangensoße darüber verteilen, Gomasio darauf geben und mit den feingeschnittenen Salatblättern toppen.

Tipps:

- Den Romana-Salat immer gut waschen und den Strunk säubern, denn es kann durchaus sandig sein!
- Vor dem Mixen immer prüfen, ob der Deckel vom Mixer auch ganz geschlossen ist...

Abwandlungen:

- Für den extra asiatischen Touch: der Orangensoße noch etwas Ingwer hinzufügen, einen Schuss Sojasoße anstatt Salz, Reisessig statt Apfelessig und nach Belieben noch etwas Chiliflocken dazugeben.
- Anstelle von Orangensaft, Mandarinsaft und ein Gomasio aus Sesam nehmen!
- Die Soße kann man auch noch mit etwas Erdnussmuss oder Cashewmus andicken!
- Oder alles mit kalten Reisbandnudeln servieren, als erfrischendes Sommergericht.