



ROMANA MIT UMAMI-DRESSING & MELONEN-TOMATEN-BROTSALAT

Zutaten:

3 kleine Romana-Salatherzen
(ca. 400 g)

Brotsalat:

200 g Vollkorn Bauernbrot, in
1 cm Würfel geschnitten
1 EL Olivenöl
200 g Wassermelone (1-2 cm
dicke Scheibe einer mittel-
großen Melone)
100 g Tomate, gewürfelt
(1 Tomate)
20 g Rucola, fein geschnitten
2 EL Zitronensaft

Umami-Dressing:

300 g Soja-Joghurt
20 g Senf, mittelscharf
20 g Gemüsebrühepaste
40 g Apfelessig
30 g Deglet Datteln entkernt
(ca. 3 Stück)
1 EL Hefeflocken
1/2 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Wassermelone in 2 cm große Würfel schneiden. Den Strunk des Romana-Salats heraus-schneiden, sodass der Salatkopf ganz bleibt. Jetzt den Kopf vierteln und auf eine große Platte setzen.

Nun alle Zutaten für das Dressing im Mixer glatt pürieren und nach Bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne erhitzen und die Brotwürfel zusammen mit dem Olivenöl auf mittlerer Hitze knusprig braten. In eine Schüssel geben, Wassermelone, Rucola, Tomate und Zitronensaft hinzufügen und gut durchmischen. Den Brotsalat auf dem Romana-Salat anrichten und das Dressing darüber träufeln.





Tipp:

Das Dressing erst vor dem Servieren darüber geben, denn ansonsten weicht das Brot zu sehr durch.

Abwandlungen:

- Anstelle von Rucola etwas feingehackte Petersilie und Minze untermischen.
- Anstatt von Wassermelone - Pfirsiche, Nektarinen, Granatapfelkerne oder einen Apfel verwenden.